ಅಕ್ಟೋಬರ್ - 2001

ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

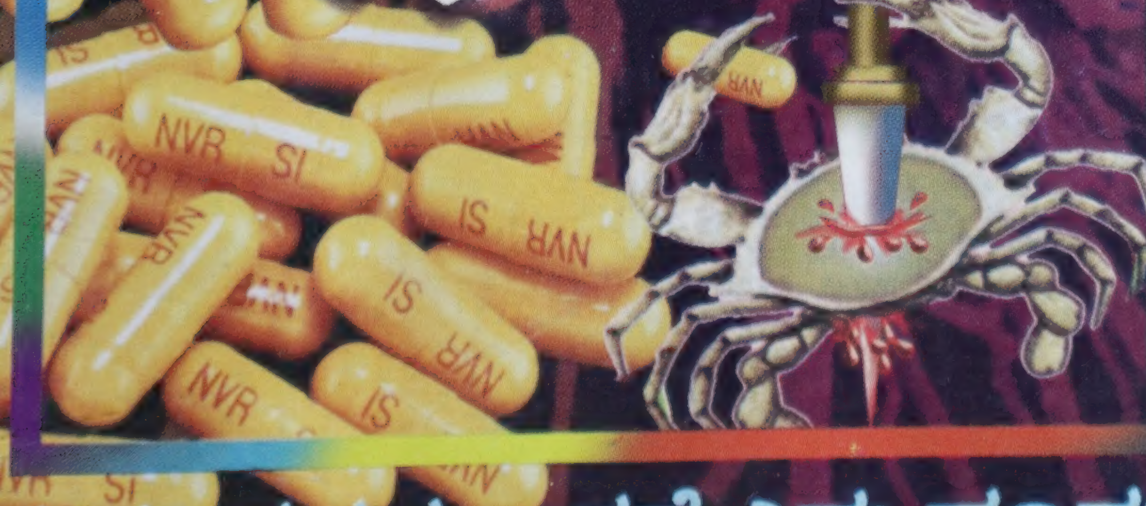
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಾನವನನ್ನು ನುಗ್ಗು ಮಾಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು

ಬಂದಿವೆ! ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು

- ಕೃತಕ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಕಾಮಾಲೆ: ಏನಿದರ ಬಲ?
- ರೊಚ್ಚಿಗೆಬ್ಬಿಸುವ ರೇಬಿಸ್
- ಕೈ: ಕೈಯಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ?
- ರೋಗನಿವಾರಕ ಕಣ್ಣೀರು



ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ! ಅಪಘಾತ ವಿಮೆ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ

ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಬಳಕೆ ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ?

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್ , ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸಂಪುಟ - 5
ಸಂಚಿಕೆ - 9

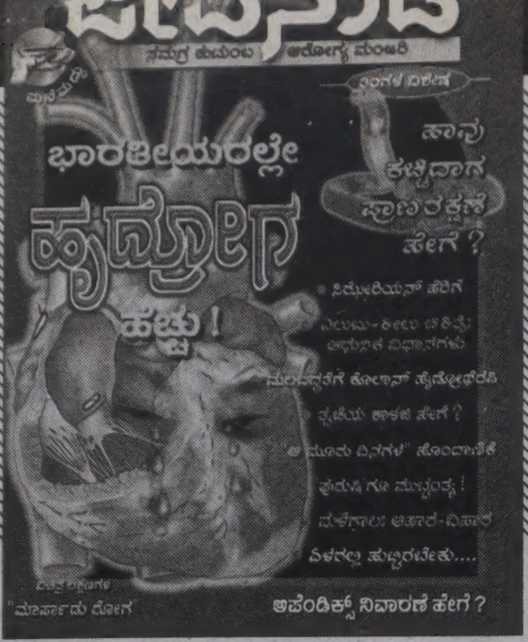
ಜೀವನಾಡಿ

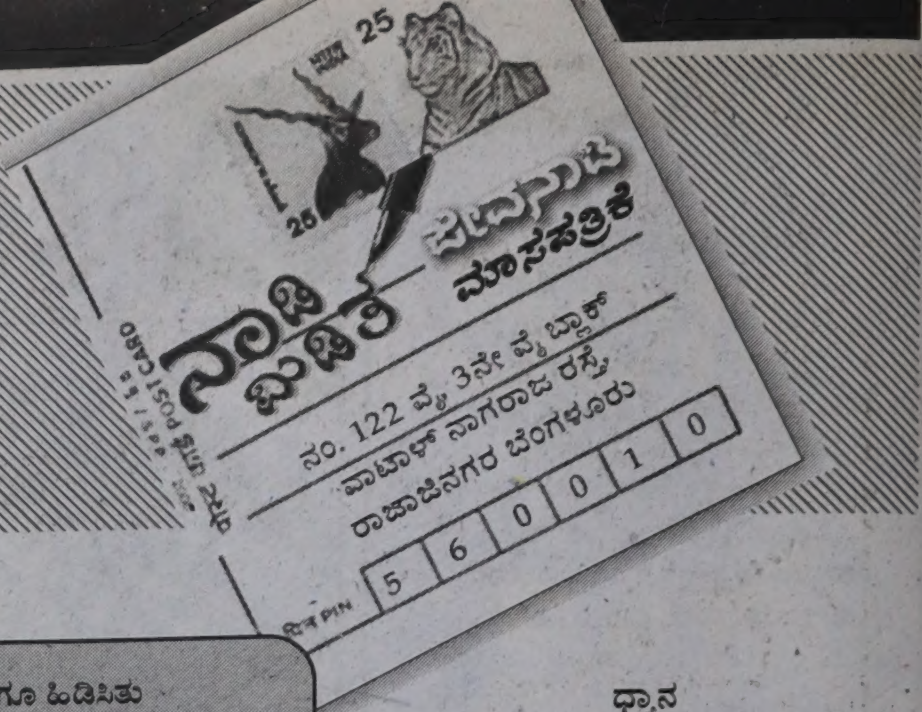
ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2001

ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು





ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಂದರ

ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟದೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ಆಗಸ್ಟ್ 2001ರ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯ ಮಹಾಪೂರವೇ ಇದೆ. ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟೀಮನಿಯವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಭಾರತೀಯ ರಲ್ಲೇ ಹೃದ್ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿ ಆಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು.

ಕಾಳಿಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ ಮೈಸೂರು
ಮಹಾದೇವ ಕಮತೆ ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ)

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

'ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ........' ಲೇಖನ ಮನೋಜ್ಞವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಹಾವುಗಳ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳು, ಅವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದೀರಿ.

ಎನ್.ಸೋಮಶೇಖರ ಎಮ್ಮಿಗನೂರ (ಬಳ್ಳಾರಿ)

ಕಾತುರ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಹೊಸ-ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ ಓದಲು ಕಾತುರಪಡುವಂತಾಗಿದೆ.

ಎನ್.ಎಂ.ಸೊಗಲದ ಬೆಳಗಾವಿ

ಉಪಯುಕ್ತ

ಆಗಸ್ಟ್ ತಿಂಗಳ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಲೇಖನಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆದವು. 'ಚಿಲುಮೆ ಹುಳುಗಳು', 'ಪುರುಷರಿಗೂ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ', 'ಧ್ಯಾನ' ಲೇಖನಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು.

ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ ಹುಂಚ (ಶಿವಮೊಗ್ಗ)

ನಿಮ್ಮವನಲ್ಲದ.....ನಮ್ಮವನು

ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಪತ್ರ ಓದಿ ತುಂಬಾ ಬೇಸರ ವಾಯಿತು. ಸದಾ ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೆರೆದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ತಗುಲಿಸಿಕೊಂಡು ಚೇತನಹೀನನಾದ ಚೇತನಕುಮಾರನ ಕತೆ ಯುವಕರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿತು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮವನಲ್ಲದ.....ಎಂಬ ಪದ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಸತೀಶ್ ಟಿ.ಆರ್. ದೊಡ್ಡತ್ತಿನಹಳ್ಳಿ (ಹೊನ್ನಾಳಿ)

ನನಗೂ ಹಿಡಿಸಿತು

ಪ್ರಿಯ ಸಂಪಾದಕರೇ,

ನಾನು ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕುಂದಾಪುರ ಕೋಡಿಯವ. ಓಮಾನ್‌ನ ಮಸ್ಕತ್‌ನಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಕಳೆದ ರಜೆಯಲ್ಲಿ ಊರಿಗೆ ಬಂದಾಗ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ ನೋಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಗಳು ತಪ್ಪದೆ ತಿಳಿಯುವಂಥದ್ದಾದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಓದಿ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಂಚೆ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಹ್ಮದ್ ಆರೀಫ್ ಮಸ್ಕತ್ (ಓಮಾನ್)

ಆಸೆ ಅತ್ಯಾಸೆಯಾದರೆ

'ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್' ಕುರಿತಾದ ಡಾ|| ಗಣೇಶ ವೆರ್ಣೇಕರ್ ಅವರ ಲೇಖನ, ರೋಗ ಬರಲಿ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ಕಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ವೀರನಗೌಡ ಬಸಪಡಿ ಜಾಲಹಳ್ಳಿ (ದೇವದುರ್ಗ)

ಒಂದು ಮಾದರಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವನಾಡಿ ಒಂದು ಮಾದರಿ. ಸುಂದರ ಮುಖಪುಟ, ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು, ಆಕರ್ಷಕ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಿಂದ ಓದುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಚಗುಳಿ ಇಡುತ್ತಿವೆ. ಜನರಿಗೋಸ್ಕರ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ ಎಲ್ಲರ ಮನ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿದೆ.

ರಾಚಪ್ಪ ಗಡದಿನ್ನಿ ನಿಡಗುಂದಿ (ವಿಜಾಪುರ)

ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ಇದು ಸರ್ವರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಬಸವರಾಜ ಡೆಂಗಿ ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ

ಮನೆ-ಮಂದಿಗೆಲ್ಲ......

ಆಳವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಾಡಿ ನಮ್ಮ ಮನೆ- ಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಿರಣಕುಮಾರ ಹಿರೇಮಠ ಮಕರಬ್ಬಿ (ಹೂವಿನ ಹಡಗಲಿ)

ಓದುಗರೆಲ್ಲರೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲೆಂದು ಜೀವನಾಡಿ ಹಾರೈಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ 8ನೇ ಪುಟ ನೋಡಿ.



ಜೀವಧಾರೆ

ಶಿಶು ಮೂಲದ ವಯಸ್ಕರ ರೋಗಗಳು

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿ ಅತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಒಂದೊಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನರನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಕಾರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದವು. ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದವು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ, ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳು, ಸೇರಿದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಹೀನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾದವು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಜಗತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ರಾಕ್ಷಸ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದಿತು. ಇಂದು ಮೈಲಿಬೇನೆ, ಪ್ಲೇಗು, ಕಾಲರಾ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಹಾವಳಿ ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಜಗತ್ತು ರೋಗಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲುಬಾರದು.

ನಾವೀಗ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದು 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ. ಈ ಶತಮಾನದ ರೋಗಗಳೇ ಬೇರೆ. ಇಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಪಿಡುಗು ಮಾನವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ. ಹೆಸರೇ ಹೇಳುವಂತೆ ಈ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲ, ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮರಣದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಇವು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಈ ರೋಗದ ಹಾವಳಿಗೆ ''ಪಿಡುಗು'' ಎಂದು ಕರೆಯುವಂತಾಗಿದೆ.

ಆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಲವಾರು ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ:

1) ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್ ಅಂದರೆ ಹೃದಯದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ರೋಗ.

2) ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ.

3) ಎರಡನೆ ಪ್ರಕಾರದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೆಲಿಟಸ್ ಅಂದರೆ ಎರಡನೆ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ವಯಸ್ಕರ ಮಧುಮೇಹವೆಂದೂ ಕರೆಯುವರು.

ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್ ತೊಂದರೆ ಶಿಶುವಿದ್ದಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಮಾತು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಂಗತಿ ಆಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷಕ್ಕೊಳಗಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಮಾತು ನಿಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 1970ರಿಂದೀಚೆಗೆ ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್ ರೋಗದ ಉಪಟಳ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಶಿಶು ಮರಣದ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿದರು. ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಎರಡೂ ಸಂಗತಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರು. ಶಿಶುಮರಣ 100 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಶಿಶುಮರಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅವು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿರುವುದು. ಈ ಶಿಶುಗಳು ಬೆಳೆದು ವಯಸ್ಕರಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಬರಬರುತ್ತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆ ಸುಧಾರಿಸಿತು. ಆಗ ಶಿಶುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದವು. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಶಿಶು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಇಂಥ ಶಿಶುಗಳು ಮುಂದೆ ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಡಿಸೀಸ್ ತೊಂದರೆ ಬಹು ಕಡಿಮೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿಗೂ ಯಾವ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಕಾಣದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಅಂಗಾಂಶವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ 'ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಸ್', ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಬಹು ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ನ್ಯೂನ್ಯ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುಗಳೂ ಸಹ ನ್ಯೂನ್ಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ನ್ಯೂನ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಶಿಶುವಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತರುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ವಿಕೃತಿಯೊಡನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಕೃತ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಕೊರೊನರಿ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ. ಅವರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ್ಯ ಪೋಷಣೆ ಇರದಂತೆ-ಬರದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಧ್ಯಾನ

ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಲಯದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲು ಮೇಲೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ, ಉದ್ವೇಗಪರ ನಿಯಂತ್ರಣ ರೂಢಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರು ಅನುಸರಿಸತಕ್ಕ ಕೆಲವು ಪದ್ದತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

ಉದರಶ್ವಾಸ

ಶ್ವಾಸ ಜೀವಾಧಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಲಯದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲು ಮೇಲೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ, ಉದ್ವೇಗಪರ ನಿಯಂತ್ರಣ ರೂಢಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಶ್ವಾಸ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಸಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಶ್ವಾಸವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸಮ್ಮಿಲನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದೆಯನ್ನೊಳಗೊಳ್ಳುವ ಶ್ವಾಸ (ಚೆಸ್ಟ್ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್), ಉದರವನ್ನೊಳಗೊಳ್ಳುವ ಶ್ವಾಸ (ಅಬ್ಡಾಮಿನಲ್ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್), ಅವೆರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವ ಶ್ವಾಸ. ಚೆಸ್ಟ್ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್‌ಗೆ ಗಾಢತೆ ಕಮ್ಮಿ. ಬೇಗ ಬೇಗ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅಬ್ಡಾಮಿನಲ್ ಬ್ರೀಂಥಿಂಗ್ ಗಾಢವಾದುದು. ಡಯಾಫ್ರಂ ಚಲನೆಗಳಿಂದಾಗಿ- ಹಿಗ್ಗುವುದು, ಕುಗ್ಗುವುದು- ಈ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ, ಡಯಾಫ್ರಂ ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲ್ಪಡುವ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್ ಇದಕ್ಕೆ (ಡಯಾಫ್ರಂಗೆ) ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೇ. ಈ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ರಿಬ್‌ಕೇಜ್‌ನ ತಳಬಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಪೊರೆ (ಡಯಾಫ್ರಂ) ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ವಾಸ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಾದ್ದರಿಂದ ಉದರ ಶ್ವಾಸ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಇದು ಡಯಾಫ್ರಂಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಡಯಾಫ್ರಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜತೆಯನ್ನು, ಸಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಲು ಆರಾಮದಾಯಕವೂ ಹೌದು.

ಡಯಾಫ್ರಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ಈ ಸ್ನಾಯು ಗೋಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಪೊರೆ. ಇದು ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿರುವ ತ್ತೊರಾಸಿಕ್ ಕ್ಯಾವಿಟಿಯನ್ನು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅವಯುವಗಳು, ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಇರುವ ಅಬ್ಡಾಮಿನಲ್, ಕ್ಯಾವಿಟಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿರುವಾಗ ಛಾತಿಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದರಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತುಸು ಹಿಗ್ಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ತುಸು ಹೊರಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಒಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಪ್ರದೇಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಅಳತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಡಯಾಫ್ರಂ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಹಜ ಗೋಳಾಕಾರಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಡಯಾಫ್ರಂ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂರು ಲಾಭ

ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚೆಸ್ಟ್ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಯಂತಲ್ಲದೆ ಡಯಾಫ್ರಂ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ-ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಂತಹ ಮಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಗಾಢತೆಯಿಲ್ಲದ ಛಾತಿ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ತುಸು ಮಲಿನವಾದ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಚಲಿಸುವ ಡಯಾಫ್ರಂನಿಂದಾಗಿ ಛಾತಿ, ಉದರದಲ್ಲಿನ ಅವಯವಗಳು ಮರ್ದಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಅವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಕೆಲಸದ ರೀತಿಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

"ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ತುಸು ದೂರವಾಗಿರಿಸಿ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡನೇ ಕೈಯನ್ನು ಉದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆನಿಸಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗಿ, ಸದ್ದು ಬರದಂತೆ ಕುಲುಕಾಟವಿಲ್ಲದಂತೆ, ಗಾಳಿ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಲು ನಡುವೆ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದಂತೆ ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ.

ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಉದರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದು, ಛಾತಿಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ತುಸು ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎದೆಯ ಚಲನವಲನವಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ರೀತಿ ಗಾಢವಾಗಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಈ ಶ್ವಾಸವಿಧಾನ, ಉದರ ವಿಧಾನದ ಸ್ನಾಯು ಚಲನೆಗಳು ಅವಗತವಾಗುವಂತೆ ಕೆಲದಿನ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನಿರ್ಮಾಣ ಡಯಾಫ್ರಂ ಬ್ರೀಥಿಂಗ್‌ಗೇ ಉದ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ರೀತಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೆಷ್ಟೋ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದುದು ಕೂಡ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಯಾದ ನಂತರ ಉದರದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಾಸಿಕ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದು

ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ, ಬಿಡುವ ಸಮಯ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಿಡುವುದು ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ, ಒಂದಿನಿತೂ ಬಲಪ್ರಯೋಗವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ತುಸು ಹೊತ್ತು ಮೆಲ್ಲಗೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯಾವ ಸದ್ದೂ ಬರದಂತೆ ಕುಲುಕಾಟಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ. ಅನುಭವವಾದಂತೆಲ್ಲ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ, ಬಿಡುವ ಸಮಯಾವಧಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.



ಹಠಯೋಗ (ಆಸನಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು) ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಯದು.

ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಬಳಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೋರಬೆರಳು, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಬಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಲನುವಾಗುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡನೆ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿ ಬಿಡಿ.

ಗಾಳಿ ಬಿಡುವುದು ಪೂರ್ತಿಯಾದೊಡನೆಯೇ ಈ ಸಲ ಆ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ಮೊದಲು ಮುಚ್ಚಿರಿಸಿರುವ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಬೆರಳು ತೆಗೆದು, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ-ಬಿಡುವ ಸಮಯ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ, ಸಮಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ರೀತಿ ಎರಡು ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಇನ್ನೆರಡು ಸಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ, ಗಾಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುವ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿ ಬಿಡುವುದು, ಗಾಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡದ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ.

ಗಾಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುವ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಗಾಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡದ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ಮೂರನೇ ಸಲ ಗಾಳಿ ಎಳೆದ ನಂತರ, ಆ ರಂಧ್ರದಿಂದಲೇ ಪೂರ್ತಿಗಾಳಿ ಹೊರಬಿಡಿ. ಗಾಳಿ ಬಿಟ್ಟನಂತರ, ಗಾಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡದ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದಿಂದಲೇ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೀಗೆ ಮತ್ತೆರಡು ಸಲ ಸರಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿ ಹೊರಬಿಡಿ. ಗಾಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡುವ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿ ಎಳೆಯುತ್ತ, ಒಂದೊಂದು ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರದಿಂದ ಮೂರು ಸಲ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದನ್ನು ಒಂದು ಸುತ್ತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇಂಥ ಎರಡು ಸುತ್ತುಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾಮೂಲಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ.

ಈ ಶ್ವಾಸಕ್ರಮ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿ ಆಡುವ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸರಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿ ಆಡದ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರ-ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಮೊದಲ ಸುತ್ತು ಗಾಳಿ ಬಿಡುವುದು - ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರ
2. ಗಾಳಿ ಎಳೆಯುವುದು - ಪ್ಯಾಸಿವ್ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರ
3. ಬಿಡುವುದು - ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್
4. ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಪ್ಯಾಸಿವ್
5. ಬಿಡುವುದು - ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್
6. ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಪ್ಯಾಸಿವ್
7. ಎರಡನೆ ಸುತ್ತು ಗಾಳಿ ಬಿಡುವುದು - ಪ್ಯಾಸಿವ್
8. ಎಳೆಯುವುದು - ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್
9. ಬಿಡುವುದು - ಪ್ಯಾಸಿವ್
10. ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್
11. ಬಿಡುವುದು - ಪ್ಯಾಸಿವ್
12. ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್

ಇದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮನಾಗಿ ಮೂರು ಸಲ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಬಿಡಿ.

ಈ ರೀತಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ ಗಾಳಿ ಒಳಬರುವುದು ಹೊರ ಹೋಗುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಸಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ತಿಶ್ವಾಸ

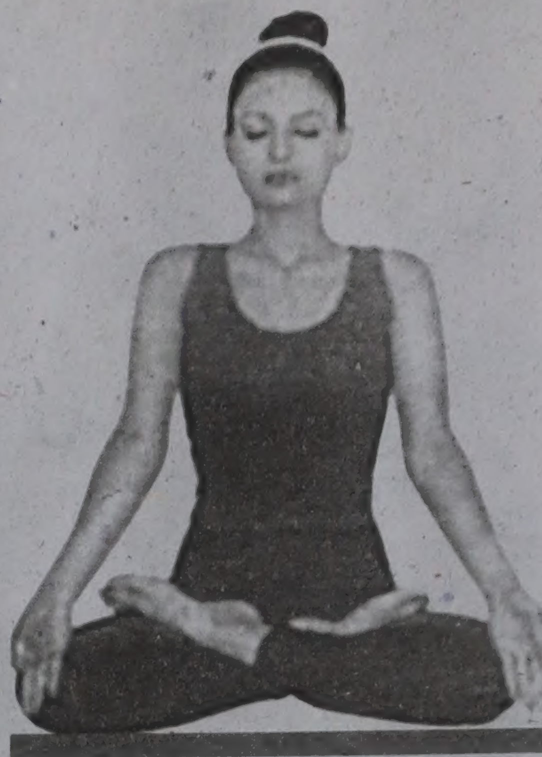
ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಕ್ತಿಪೂರಿತಗೊಳಿಸುವ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಗಾಳಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿರುವೆಡೆ ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಪೂರ್ತಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಂತಾಗಲಿ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತಾಗಲಿ, ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಯಾಗಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೆಲ್ಲಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ತುಂಬ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ತಳಭಾಗವನ್ನು, ಆಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗಗಳನ್ನು, ನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ತುಂಬಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ, ಉದರ ಭಾಗದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಎದೆಯ ತಳಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಭುಜಗಳವರೆಗೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಹೀರಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು (ಎದೆ) ತುಂಬುವಂತೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಾಳಿ ಬಿಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ನಂತರ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಕೊನೆಗೆ ತಳಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುವಂತೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು.

ಪೂರ್ತಿ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಬಾರದು. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತು ಗಾಳಿ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು.



ಮಾನಸಿಕ ಬಿಗುವಿಗೂ ಶರೀರದ ಟೆನ್‌ಶನ್‌ಗೂ ಬಲು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕ್ರಮಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ತಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯು ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಛಾತಿ, ಭುಜಗಳೊಂದಿಗೆ ಡಯಾಫ್ರಂ ಅನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಮ ಪದ್ಧತಿಗಳು

ಬ್ರೀಥಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿರುಮ್ಮಳಗೊಳಿಸುವುದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಬಿಗುವಿಗೂ ಶರೀರದ ಟೆನ್‌ಶನ್‌ಗೂ ಬಲು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕ್ರಮಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರುತ್ತದೆ.

ಟೆನ್‌ಶನ್ - ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಪದ್ಧತಿ

ಈ ವಿರಾಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಠಯೋಗ (ಆಸನಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳು) ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಯದು.

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯಾಂಶ ಏನೆಂದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮೂಹಗಳನ್ನು, ಒಂದರ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಎಳೆಯುತ್ತ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಹೊತ್ತಿರಿಸಿ ಆ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಹರಿಸಿ, ಗಾಳಿ ಬಿಡುತ್ತ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬಿಗಿತವನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. ಇದು ಜಾಕಬ್‌ಸನ್ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಪದ್ಧತಿ. ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಗಳ ವಿಶ್ರಾಮ ವಿಧಾನ. ಈ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಸೈಕೋಥೆರಪಿಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. •

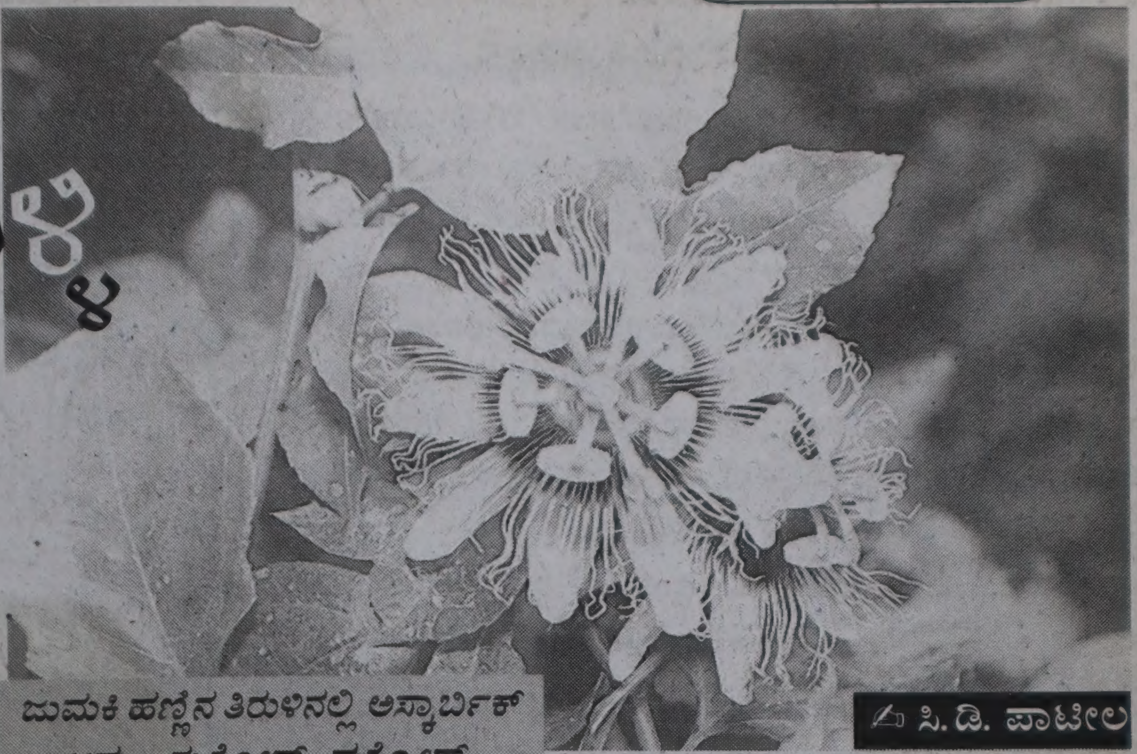
ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು -ಅಂತಿಮ ಕಂತು-

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ

ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ಆಸು-ಪಾಸು ವಾಸಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದೋಷ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕರ್ಕಶ ಶಬ್ದ ಆಲಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಹಿತ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. •

ಔಷಧಿಗಳ ಆಗರ ಜುಮುಕಿ ಬಳ್ಳಿ

ಸಿ.ಡಿ. ಪಾಟೀಲ



ಜುಮುಕಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಹೂವಿಗೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Passion Flower ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ಪ್ಯಾಷನ್ ಹೂವು' ಎಂಬ ಪದ Flos - Passionis ಎಂಬ ಎರಡು ಪದಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ - ಪುಷ್ಪದ ಐದು ಪರಾಗ ಕೋಶಗಳು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಐದು ಗಾಯಗಳನ್ನು, ಮೂರು ಶಲಾಕೆಗಳು ಮೈಗೆ ಜಡಿದ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು, ಬೀಜಾಶಯದ ತೊಟ್ಟು ಕ್ರೂಜೆಯ ಹಣೆಯನ್ನು, ಕೊರೊನಾ ಎಂಬ ಪುಷ್ಪದಳ ಉಪಾಂಗವು ತಂತುಮಯವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಮುಳ್ಳಿನ ಕಿರೀಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಐದು ಪುಷ್ಪ ಪತ್ರ ಹಾಗೂ ಐದು ಪುಷ್ಪದಳಗಳನ್ನು ಪೀಷರ್ ಮತ್ತು ಜುಡಾಸ್ ಎಂಬ ದೂತರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಲಾಗಿದೆ. (ಜುಡಾಸ್, ಏಸೂ ಕ್ರಿಸ್ತನನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಘಾತಕತನದಿಂದ ಶತ್ರುವಿನ ವಶ ಮಾಡಿದ ಏಸೂವಿನ ಒಬ್ಬ ಶಿಷ್ಯ)

ಜುಮಕಿ ಸಸ್ಯ ''ಪ್ಯಾಸಿಫ್ಲೋರೇಸಿ'' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಏರುಬಳ್ಳಿ. ಪ್ಯಾಸಿಫ್ಲೋರ ಇದರ ಕುಲದ ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 400 ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅಲಂಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಅಂಗಳದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಾಂಡದ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಷವಿಡೀ ಹೂವು ತಳೆಯುವ ಈ ಬಳ್ಳಿ ಮೇ - ಜೂನ್ ಹಾಗೂ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ - ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸರಳ ಎಲೆಗಳು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಸ್ತದಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಹೂವುಗಳು ಒಂಟೊಂಟಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯವಿದೆ. ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಹಪತ್ರಗಳು, ಐದು ಪುಷ್ಪ ಪತ್ರ, ಐದು ಪುಷ್ಪದಳ ಹಾಗೂ ಐದು ಪರಾಗ ಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂರು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿವೆ. ಅತಿ ನಾಜೂಕಾದ ಎಳೆಗಳಂತಹ ಕೊರೋನಾ ಇದೆ. ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಉಚ್ಚಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿವೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಇದರ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಲವರ್ಧಕ, ಪಾನಕ, ರಸಪಾಕ ಹಾಗೂ ಶರಬತ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾದ ಸುವಾಸನೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಕೋಕ್, ಹೂರಣ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್, ಸುಕ್ರೋಸ್ ಹಾಗೂ ಕೆರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದರಲ್ಲಿ ನೆಕೋನಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ರಿಬೆಟೋ ಫ್ಲಾವಿನ್ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳೂ ಉಂಟು. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

> **ಜುಮಕಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್, ಸುಕ್ರೋಸ್ ಹಾಗೂ ಕೆರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೆಕೋನಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ರಿಬೆಟೋಫ್ಲಾವಿನ್ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳೂ ಉಂಟು. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.**

ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಚಂಚಲ ತೈಲಗಳಾದ ಹೈಕ್ಸಿಲ್ ಕ್ಯಾಪ್ರೊಯೇಟ್, ಹೈಕ್ಸಿಲ್ ಬ್ಯೂಟಿರೇಟ್, ಈಥೈಲ್ ಕ್ಯಾಪ್ರೊಯೇಟ್, ಈಥೈಲ್ ಬ್ಯೂಟಿರೇಟ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಇದೆ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ತೈಲದಿಂದ ರಂಗು ಮತ್ತು ಮೆರಗೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಸ್ಯದ ಬೇರು, ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ''ಪ್ಯಾಸಿಫ್ಲೋರ್ ಫಿಟೀಡ್'ನ ಮಾಗದೆ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಬಹಳ ವಿಷಕಾರಿ. ಹಣ್ಣಿಗೆ ವಾಂತಿಕಾರಕ ಗುಣವಿದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಗಳ ಹಾಗೂ ಬೇರುಗಳ ಕಷಾಯವು ಗರ್ಭ ಸ್ರಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಗರ್ಭೋನ್ಮಾದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.

''ಪ್ಯಾಸಿಫ್ಲೋರ ಇನ್‌ಕಾರ್ನೆಂಟ''ಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಸನ್ ವೈನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 10-30 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಈ ಬಳ್ಳಿ ನಸುಗುಲಾಬಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಳದಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ನಿವಾಸಿಯಾದ ಇದಕ್ಕೆ ''ಮೇ ಪಾಪ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸೆಳವುರೋಧಕ ಹಾಗೂ ಶಾಮಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಮತ್ತುಬರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದ ರಿಂದ ನಿರ್ನಿದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ವ್ರಣ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

''ಪ್ಯಾಸಿಫ್ಲೋರ ಲಾರಿಫೋಲಿಯ'' ಅಮೇರಿಕದ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳ ಮೂಲನಿವಾಸಿ. ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹೂವುಗಳು ಸುಗಂಧಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಕೇಸರಿ ವರ್ಣದವು. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಜಂತುನಾಶಕ, ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಹೃದಯೋತ್ತೇಜಕ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಜನಕ ಗುಣಗಳಿವೆ.

''ಪ್ಯಾಸಿಫ್ಲೋರ ಲೂಷಿಯಾ''ಕ್ಕೆ ಹಳದಿ ಪ್ಯಾಷನ್ ಹೂವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಿಯು ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

''ಪ್ಯಾಷನ್ ಹೂವಿನ'' ಸಸ್ಯದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರು ಅದನ್ನು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಪಾನಕವನ್ನು ನಿಸರ್ಗದ ರಸನಾ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ❑

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಬೊಜ್ಜು : ನೇತ್ರ ರೋಗಕ್ಕೂ ಆಹ್ವಾನ

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಾಗಿ ಕೇವಲ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ದಾಳಿ ಇಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು.

ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗವೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಹೌದು, ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಶರೀರದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಬೇನೆ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಶರೀರದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮೋತಿಬಿಂದು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಮ್ಯಾಕ್ಯೂಲರ್ ಡಿಜನರೇಶನ್ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.



ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ: ಹಲವು ಸತ್ಯಾಂಶಗಳು

ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಲಿಂಗ ಅಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭೀತಿ ಸರಕಾರಕ್ಕಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಈಗ ಕಾನೂನು ಅಪರಾಧದ ಕಕ್ಷೆಗೂ ಬಂದಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಿಸುವವರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ದೊಡ್ಡವಳಾಗುವ ತನಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮದ್ದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಅರಿತಂತಿಲ್ಲ.

ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಸೆಬಾಸ್ಟಿಯನ್ ಕ್ರೆವರ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಪುರುಷರು ಎಷ್ಟೋ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ದುರ್ಬಲರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಭ್ರೂಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಓರ್ವ ಗರ್ಭಿಣಿ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಬೇಡವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಗಂಡುಮಗುವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹೃದಯರೋಗ, ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ರೋಗಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೀಡೆ, ನೋವು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಶಿಕ್ಷಿತ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ತಡ

ಓದು-ಬರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಚಾಣಾಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಜಾಣರಿರುವ ಶಾಲಾ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ (ಮೇನೋಪಾಜ್)ವೂ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತದಂತೆ.

ಈ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಆಧಾರ 1946ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಸಾವಿರಾರು ಮಹಿಳೆಯರು. ಇವರ ಮೇಲೆ ಕಳೆದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು.



'ದಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್' ಸಂಸ್ಥೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಹಿಳೆಯರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು.

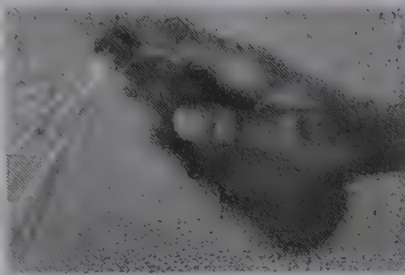
ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕಾಲೇಜ್ ಲಂಡನ್‌ನ ಡಾ. ಮಾರ್ಕರ್ಸ್ ರಿಚರ್ಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಇದರ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ನೊಂದಿಗಿದೆ. ಈ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮಿದುಳಿನ ಜ್ಞಾನದ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ''ಟಾರ್ಗೆಟ್'' ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಪರಿಪಕ್ವತೆ ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತದೆ?

ನಾವು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸು ಮೀರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪರಿಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇವೆಂದು ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು 14ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ 62ನೇ ವರ್ಷದವರೆಗೆ 'ಫಾಲೋ' ಮಾಡಿದಾಗ ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ವಯಸ್ಸು ಏರುತ್ತಾ ಹೊರಟಂತೆ ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೂಡ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 30 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವುದು, ದೈನಂದಿನ ಗಳಿಕೆ, ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರತೆ ಸಾಧಿಸುವಂತಹ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಕಹಿ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ



ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ, ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಹೂವಿನ ಸುಗಂಧ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಂತ್ರ ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸಿರಬಹುದು. ಹೌದೆನ್ನುತ್ತೀರಲ್ಲವೆ? ಇದೇ ಸುವಾಸನೆ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದುಹೋದ ಜೀವನದ ಒಂದು ಹೃದಯ ವಿದ್ರಾವಕ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ....

ಹೌದೆನ್ನುತ್ತದೆ ಕೆನಡಾದ ಅಲ್ಬರ್ಟಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಡಾ॥ಜಾನ್ ಮ್ಯುಲರ್‌ರ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವರದಿ.

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋದ ಒಂದು ಘಟನೆಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಮಧುರ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯದ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದರೆ, ಆ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೆ ನಿಮಗೆ ಕಹಿ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು.

ಸುಗಂಧ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದರ ಹಿಂದೆ ನ್ಯೂರೋ ಅ್ಯನಾಟಾಮಿಯ ಕೈವಾಡ ಇರಬಹುದೆಂದು ಮ್ಯೂಲರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನೇಕೆ ನೆನೆ ಇಡಬೇಕು?

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ತಿಂಡಿಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಇಲ್ಲಿನ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆಯ ಘಮ-ಘಮ ವಾಸನೆ ವಿದೇಶಿಯರ ಮೂಗಿಗೂ ಬಡಿದಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯರು ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ನಂತರ ರುಬ್ಬಿ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗುಜರಾತಿಗಳು ''ಢೋಕಲಾ'' ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ-ಭಾರತೀಯರು 'ಪೀಠಾ' ಎಂಬ ಅಕ್ಕಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಜನ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟೊಂದು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಏಕೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಂದು ಜಪಾನಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸಿತು. ಅಂತೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದುಬಂತು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಅಕ್ಕಿ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೆಲ ಕಿಣ್ವಗಳು ಸ್ರಾವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಕೇವಲ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್(ಉತ್ಕರ್ಷರೋಧಕ)ಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನೆನೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಲೈಸಿನ್‌ನ ಮಟ್ಟ, ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಿಡ್ನಿ-ಹಿತೈಷಿ ಗಾಮಾ ಅಮೈನೋಬ್ಯೂಟಾಇರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದ ನಂತರ ಅದರ ಸ್ವಾದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಸುವಾಸನೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂಕುರೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಶರ್ಕರ-ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು ಹೊರಚಿಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿ ನೆನೆದ ನಂತರ ಅದು ಕುದಿಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ನೀವೂ ಸಹ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರವೇ ನಿಮಗ್ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ ಬೇಕೋ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ಒಂದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ.....

ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ನಿದ್ರೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸುಸ್ತು ಓಡಿಹೋಗಿ, ಶರೀರ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ರೀಚಾರ್ಜ್' ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ' ದಿ ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯಾಪಿಂಗ್ ವರ್ಕ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರಾದ ಬಿಲ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಥೋನಿ ಅವರುಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾ, ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ನಿದ್ರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಈ ಸೂಚನೆ ಗಮನಿಸಿ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸಲಹೆ.

ಮೊದಲು ಅನುಮತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಯಾರನ್ನೂ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಬೇಕೆಂದಾದಲ್ಲಿ ''ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸುವದರಿಂದ ನನಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ಶಾಂತ ಸ್ಥಳ: ನಿದ್ರಿಸಲು ಶಾಂತ ಸ್ಥಳ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಗೆ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಧಾರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಅನುಕೂಲ.

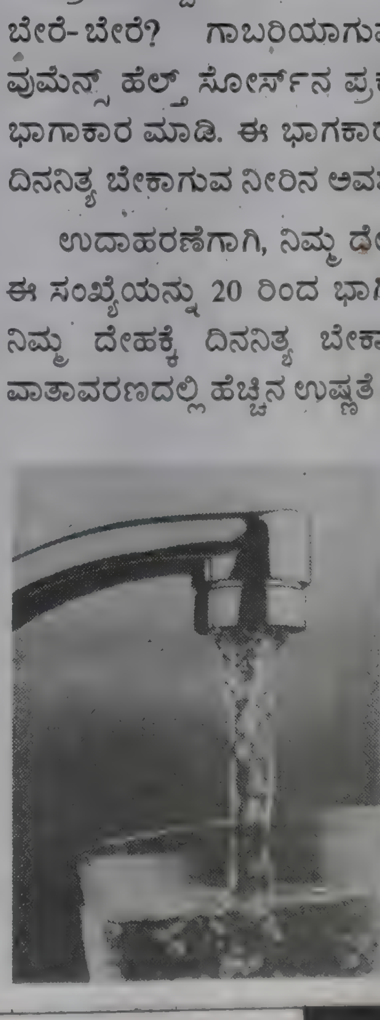
ಗೆಳೆಯನ ಸಹಾಯ: ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳಲು, ಗೆಳೆಯನ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಆತನಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ.

ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವೆ?

ನಮಗೆಷ್ಟು ನೀರು ಬೇಕು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ? ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ, ಮಾಯೋಕ್ಲಿನಿಕ್ ವುಮೆನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೋರ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು 20ರಿಂದ ಭಾಗಾಕಾರ ಮಾಡಿ. ಈ ಭಾಗಕಾರದಿಂದ ಬರುವ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.

ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ 60 ಕಿಲೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 20 ರಿಂದ ಭಾಗಿಸಿದಾಗ ದೊರೆಯುವ ಸಂಖ್ಯೆ 3. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಬೇಕಾಗುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ 3 ಲೀಟರ್. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಇರುವಾಗ ಒಂದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇವಿಸಿ.

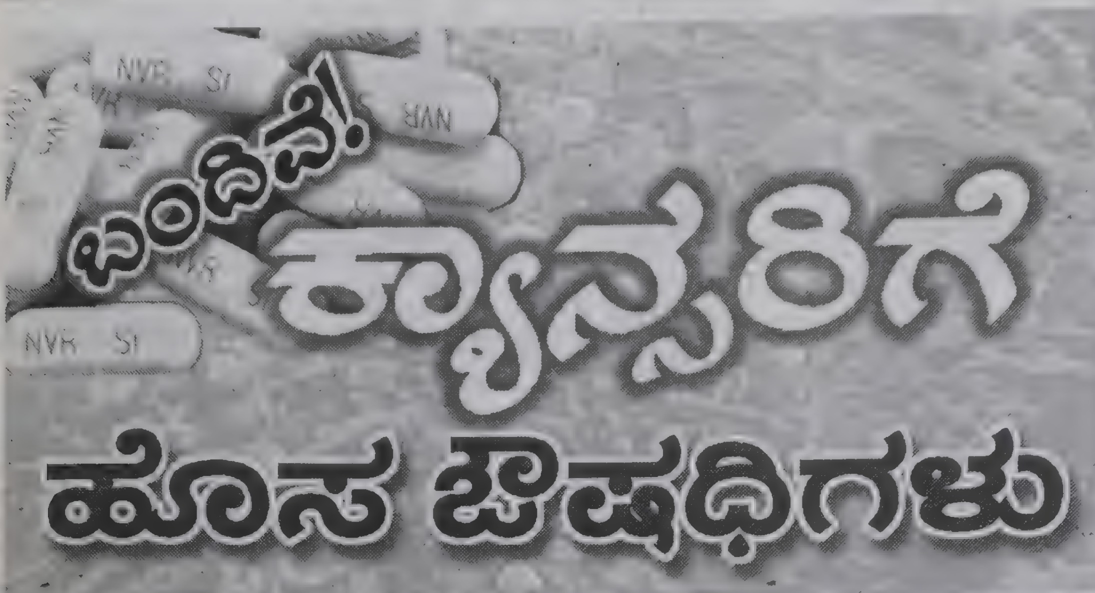


ಏಕೆಂದರೆ, ಶರೀರದ ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಬಾರದು.

ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಕೋಲಾ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿ, ಸರಾಯಿ ಅಥವಾ ಮದ್ಯವನ್ನು ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ.

ಡಾ|| ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಬಂದಿವೆ! ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್! ಜನ-ಸಾಮಾನ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಭಯಾನಕ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದ ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸ-ಹೊಸ ಮದ್ದು ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ಹಗಲಿರುಳು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಅಮೇರಿಕಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಅಪರೂಪವೆನ್ನಬಹುದಾದ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಜನರ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೂ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಪ್ರಭಾವಿ, ಗುಣಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿವೆ. ಸಧ್ಯ ಅವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ ದಕ್ಕುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷಕಿರಣ.......



ಫೆಬ್ರವರಿ, 2000

ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ರೀಟರ್, 63ವರ್ಷ

ಅಮೇರಿಕಾದ ಮ್ಯಾನ್‌ಹಟ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಲೇಖಕಿ ಹಾಗೂ ಅನುವಾದಕಿ....

ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಬದುಕಲಿದ್ದಳು....

ಏಕೆಂದರೆ, ಆಕೆಗೆ 'ಕ್ರಾನಿಕ್ ಮಯಲಾಯ್ಡ್ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯ, ಎಂಬ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಇದು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಏಕೈಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ''ಇಂಟರ್ ಫೆರಾನ್''ನದ್ದು. ಈ ಔಷಧ ವಿನಾವಣಾವ್ಯೂಹದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧ. ವಿನಾವಣಾವ್ಯೂಹವೆಂದರೆ, ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ!..... ಮಾನವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂಧ್ರ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲೆಂದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಸೃಜಿಸಿರುವ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ! ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಈ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ.....

ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ರೀಟರಳ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನಿನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಬಸವಳಿದಿದ್ದಳು.

1999, ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾಳ ಪಾಲಿಗೆ ಕರಾಳ ವರ್ಷ. ಈ ವರ್ಷದ ಬಹುದಿನಗಳನ್ನು ಆಕೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಳೆದಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಏಳಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೂರಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಮಲಗಲಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಓದುವುದೂ ಸಹ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾಗಿತ್ತು! ತನ್ನ ಅಂತಿಮ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ ವಿಕ್ಟೋರಿಯ ತನ್ನ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಂಚಲು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದಳು.

ಆಗ.....

''ಗ್ಲಿವಾಕ್''ಎಂಬ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಔಷಧದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಕೂಡಲೆ ಆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಕೆಲ ವಾರಗಳು ಕಳೆದವು.

ಪವಾಡ ಸಂಭವಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿತು.

"ನನ್ನ ಕಳೆದು ಹೋದ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ಹಿಂದಿರುಗಿ ರಲಾರಂಭಿಸಿತು......ಇದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಪುಸ್ತಕ ದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದು ಡಾಡುವ ಹಾಗಾಯಿತು....." ಎಂದು ಕ್ಟೋರಿಯಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಟ್ಟಕ್ಕೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಳು.

ಆಗಸ್ಟ್ 2000,

ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ರೀಟರ್‌ಳ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಣಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ.....ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ರೀಟರ್‌ಳು ತನ್ನ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಹಂಚುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ತನ್ನ ಜೊತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವಳಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ದಿನ ಸನಿಹದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕಿರುನಗೆ ಬೀರುತ್ತಾಳೆ.

ಬಾಬ್ ಫೆರ್ಬರ್

ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿ ಕ್ರೌರ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಮೊಕದ್ದಮೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವಾತ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ಅಸ್ಥಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿತ್ತು. ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಉಗ್ರಶೂಲೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಇವನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ, ತೆವಳಿಕೊಂಡು ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ "ಗ್ಲಿವಾಕ್" ಸೇವಿಸಿದನು. ಈಗ ಪುನಃ ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ್ದಾನೆ, ಪ್ರಾಣಿ ಕ್ರೌರ್ಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗೆಳತಿಯೋರ್ವಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಜೀವನ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. "'ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯ ಕನಸಿದು! ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದರೆ ಸಾಕು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗಬೇಕು!.... ನಿಜಕ್ಕೂ ಪವಾಡ ಜರುಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಬಾಬ್ ಫೆರ್ಬರ್

ದಾಖಲೆ

ಇದುವರೆಗೂ ವಿವರಿಸಿದ ಎರಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಓದುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧವು ದೊರಕಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿತು ಎಂದು ಪುಳಕಿತರಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಷ್ಟು ಸಂತಸ ವ್ಯಕ್ತಡಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಗ್ಲಿವಾಕ್ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೊಸ ಔಷಧ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕದ "ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್‌ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್"ನ ಪರವಾನಗಿ ಬೇಕು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪರವಾನಗಿ ಬೇಡಿ ಬಂದ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಔಷಧವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ತನ್ನದೇ ಆದ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಆ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹುರುಳಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವೀಕೃತ-ತಿರಸ್ಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯು ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ವರ್ಷಾನು ಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ.......

ಗ್ಲಿವಾಕ್‌ಗೆ ಕೇವಲ ಎರಡೇ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ನಿಶಾನೆ ದೊರೆಯಿತು. ಇಷ್ಟು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಪರವಾನಗಿ ನೀಡಿರುವುದು ಒಂದು ದಾಖಲೆಯೆಂದೇ ಸಂಶೋಧನಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಚರ್ಚೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಗ್ಲಿವಾಕ್ ರಾಮಬಾಣವೇನೂ ಅಲ್ಲ!

ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂಳೆಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜಠರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜವಾದರೂ, ಇದು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಲಾರದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ಚರ್ಮಗಂಧೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಡಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ.....

ಗ್ಲಿವಾಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ವನ್ನೇನು ಗುಣಪಡಿಸುವದಿಲ್ಲ!

ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಗ್ಲಿವಾಕನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಯು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿ ಗುಳಿಗೆ/ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿ ಸಾಯುವವರಗೂ ಗ್ಲಿವಾಕ್‌ನ್ನು ನುಂಗುತ್ತ, ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.



"ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯ ಕನಸಿದು! ಒಂದು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿದರೆ ಸಾಕು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣವಾಗಬೇಕು!.... ನಿಜಕ್ಕೂ ಪವಾಡ ಜರುಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ".

-ಬಾಬ್ ಫೆರ್ಬರ್

ಬಹುಶಃ ಗ್ಲಿವಾಕ್‌ನೊಡನೆ ಇತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಹುದೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಸಮರ....

ಅಮೆರಿಕಾದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ ರಿಚರ್ಡ್ ನಿಕ್ಸನ್ ಅವರು 30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಅಧಿಕೃತ ಸಮರ ಸಾರಿದರು. ಮನುಷ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ವಿಜಯಿಯಾದರೆ, ಆ ಸಾಧನೆಯು ಮಾನವ ಚಂದ್ರನ ಮೇಲೆ ಪದಾರ್ಪಣ ಮಾಡಿದ, ಪರಮಾಣುವನ್ನು ಸೀಳಿದ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಿಸಮ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

30 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಸಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವಂತಹ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಜ, ಆದರೆ ಗ್ಲಿವಾಕ್‌ನಂತಹ ಔಷಧ ಸೃಜನೆಯೇನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲ! ಈ ಮೂರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿವಾಕ್‌ನಂತಹ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಹಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಸೃಜಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ.... ಅವು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಡಿಸಿದ್ದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಹುಸಿಯಾಗಿಸಿದ್ದವು. ಗ್ಲಿವಾಕ್ ಸಹ ಇಂತಹ ''ಹುಸಿ'' ಔಷಧವಾಗಿರಬಹುದೇನೋ ಎಂಬ ಶಂಕೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿವಾಕ್ ನೀಡಿರುವ ಆಶಾದಾಯಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತುಸು ಅನುಮಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

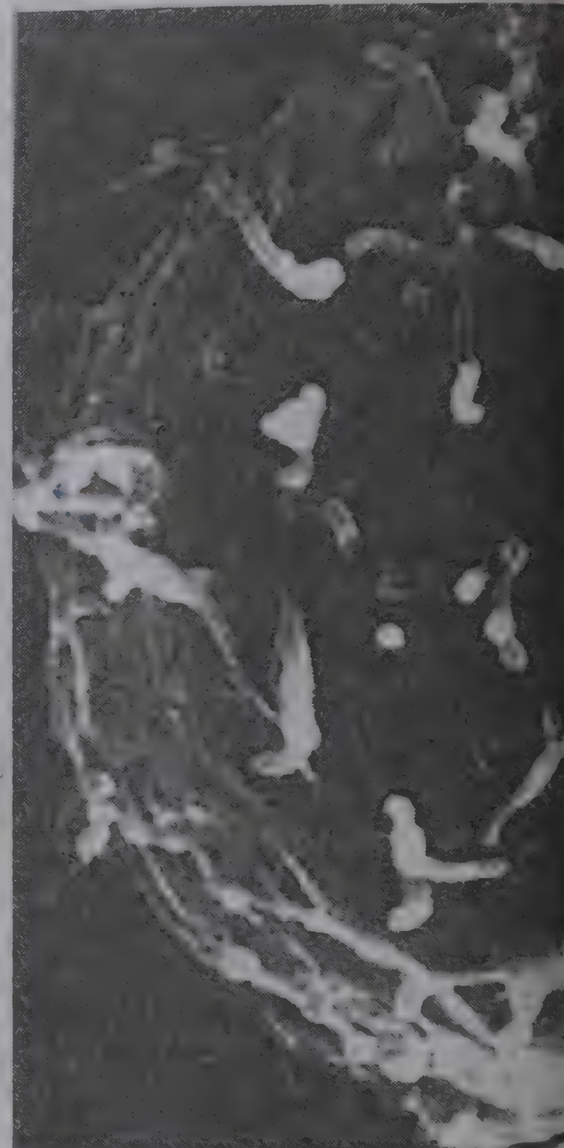
ಒರಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ತ್ರಗಳು ಮೂರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುತ್ತಿರುವಂತಹವು. ಆದರೂ..... ಸಂಶೋಧಕರು ಈ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಒರಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದೇ (ಕ್ರೂಡ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್) ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು. ಜೊತೆಗೆ ಇವು ಅಪಾರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿತ್ರಾಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

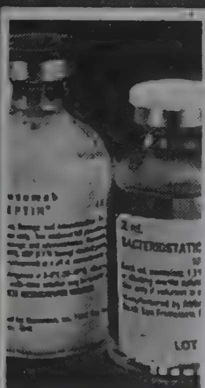
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಣುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಯಾವ ರೀತಿ ಅದನ್ನು ಅಣುಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಮೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರ ಬಳಿ ಅಪಾರ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯು ಹರಿದುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಒಂದು ಜೀವಕೋಶದ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಇರುವ DNAನಲ್ಲಿ ವಿರೂಪತೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ವರ್ಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತೊಟ್ಟು ಹುಳಿಯು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಹಾಲನ್ನು ಒಡೆಯುವಂತೆ, ಒಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶ ಊಹಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವರ್ಧಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಅಂಕುರ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಾರಕತೆ, ಅಂತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ಒಂದೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಆ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಇನ್ನೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಈ ನಾಜೂಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ...... ಮುಂದೊಂದು ದಿನ, ಈ ನಾಜೂಕು ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಈಗ ಲಭ್ಯ



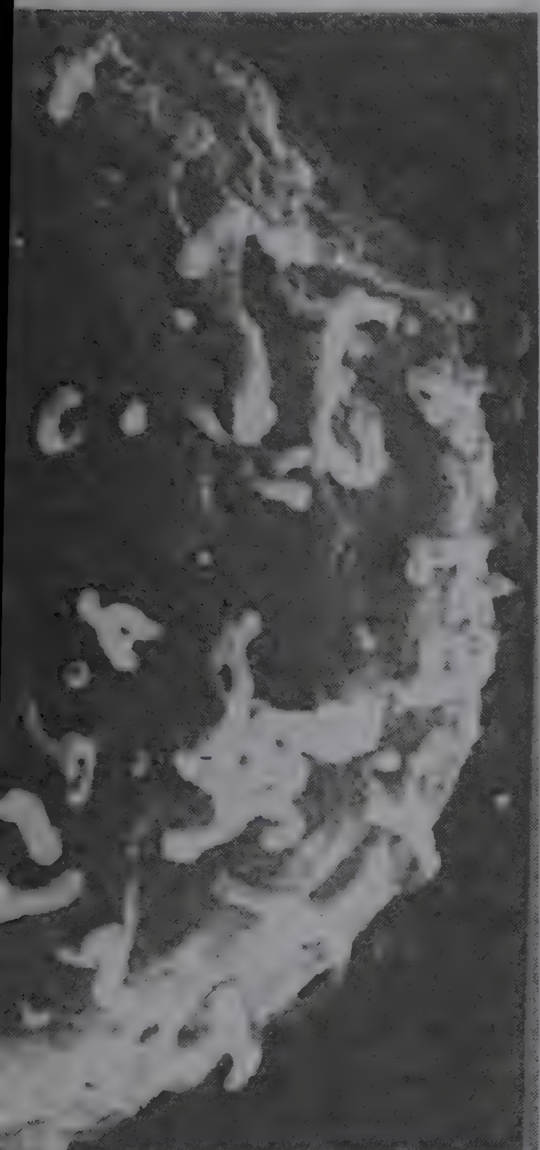
ಹೊಸ ಔಷಧ - ಟ್ರಾಸ್ಟುಜುಮಾಬ್
ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರು: ಹರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್
ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ: ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರೋಧಕ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಧ: ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ: ಚಳಿ ಜ್ವರ, ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು. ಕೆಲವು ಸಲ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು.
ಬೆಲೆ: ವಾರಕ್ಕೆ 28,000ರೂಪಾಯಿಗಳು, 36 ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೂ. 10,08,000 ರೂಪಾಯಿಗಳು.

ಹೊಸ ಔಷಧ: ರಿಟೂಕ್ಸಿಮಾಬ್
ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರು: ರಿಟೂಕ್ಸಾನ್
ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣ ವಿನಾಶನ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಧ: ನಾನ್ ಹಾಡ್ಜ್‌ಕಿನ್ ಲಿಂಫೋಮ
ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ: ಚಳಿ ಜ್ವರ, ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿಳಿತ. ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
ಬೆಲೆ: 4 ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೂ. 4 ಲಕ್ಷಗಳು.

...ಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ...ನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧಕರ ಅನಿಸಿಕೆ.

...ಸಮಾವೇಶ

...ಕಳೆದ ಮೇ ತಿಂಗಳ ಮೂರನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ...ಮೆರಿಕನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ...ಂಕಾಲಜಿ'ಯು ತನ್ನ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮ್ಮೇಳನವನ್ನು



ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಾವು ನಡೆಸಿರುವ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದರು. ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಅಸ್ತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು "ಕಾರ್ಪೆಟ್-ಬಾಂಬಿಂಗ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್" ಒಂದು ನಗರದ ಮೇಲೆ ಗೊತ್ತು ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಬಾಂಬುಗಳ ಸರಣಿಯನ್ನು ಸಿಡಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದು. ಎರಡನೆಯದು "ಟಾರ್ಗೆಟ್ ಗೈಡೆಡ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್". ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಆ ಕಟ್ಟಡ ಮಾತ್ರ ನಾಶವಾಗುವಂತೆ ಆ ಕಟ್ಟಡವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹುಡುಕಿ ಸಿಡಿಸುವಂತೆ ಬಾಂಬನ್ನು ಹಾರಿಸುವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ವಿಧಾನವಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಬಾಂಬಿಂಗ್‌ನಂತೆ! ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಗತ್ಯ. ತೀರಾ ಒರಟು ವಿಧಾನವಿದು. ನಾವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಲ್ಲಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಂಶೋಧಕರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕೊಲ್ಲುವ ನೂತನ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು (ರಾಮಾಯಣದ ಪ್ರಸಂಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೀತೆಯನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಾಕಾಸುರನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಶ್ರೀರಾಮನು ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಕಾಸುರನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ...... ಅವನು ಎಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ಬರುತ್ತದೆ.... ಗೈಡೆಡ್ ಮಿಸೈಲ್‌ನಂತೆ!) ಸೃಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

□ **ವರ್ಧನಾ ಘಟಕಗಳ ನಿರ್ಬಂಧ:** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶ ಬೆಳೆದು, ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ ಒಂದು ಗಂತಿ(ಟ್ಯೂಮರ್)ಯಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ವರ್ಧನಾಘಟಕಗಳೆಂಬ (ಗ್ರೋತ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ಸ್) ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಧಾನದಿಂದ ಈ ಘಟಕಗಳ ಸರಬರಾಜನ್ನು ತಡೆದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶ ಬೆಳೆಯಲಾರದು, ವರ್ಧಿಸಲಾರದು.

□ **ತೋಲನ ತಪ್ಪಿಸುವಿಕೆ:** ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬದುಕು-ಸಾವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಂತುಲಿತವಾಗಿ (ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್) ನಡೆಯಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಜೀವಕೋಶ ಅವಸಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶ "ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ" ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

□ **ಕಿಣ್ವ ನಿರ್ಬಂಧನೆ:** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ದಂಡೆತ್ತಿ ಹೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಸೇ, ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು (ಎನ್‌ಜೈಮ್ಸ್) ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿಣ್ವಗಳ ಸರಬರಾಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ, ಬಹುಶಃ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವರ್ಧಿಸಲಾರದು.

ಈ ಔಷಧಿಗಳು

ಹೊಸ ಔಷಧ: ಅಲೆಮ್ ಟುಜುಮಾಬ್

ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರು: ಕ್ಯಾಮ್‌ರಾತ್

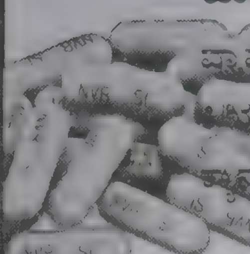
ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣ ವಿನಾಶನ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಧ: ಕ್ರಾನಿಕ್ ಲಿಂಫೋಸೈಟಿಕ್ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯ

ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ: ಚಳಿ ಜ್ವರ, ಸೋಂಕುಗಳು, ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರಕ್ತಹೀನತೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಲರ್ಜಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಬೆಲೆ: ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿಲ್ಲ.

ಹೊಸ ಔಷಧ: ಇಮಾಟಿನಿಬ್ ಮೆಸಿಲೇಟ್



ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರು: ಗ್ಲಿವಾಕ್

ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ: ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ರೋಧಕ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಧ: ಕ್ರಾನಿಕ್ ಮಯಲಾಯ್ಡ್ ಲ್ಯುಕೇಮಿಯ

ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ: ಊತ, ಸೆಳೆತ, ವಾಕರಿಕೆ, ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬೆಲೆ: ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ರೂ. 96,000

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ರೂ. 12 ಲಕ್ಷ.

▫ **ರಕ್ತನಾಳ ಜನಕಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು:** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಪುಲ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯು ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸಮೀಪದ ಸಹಜ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

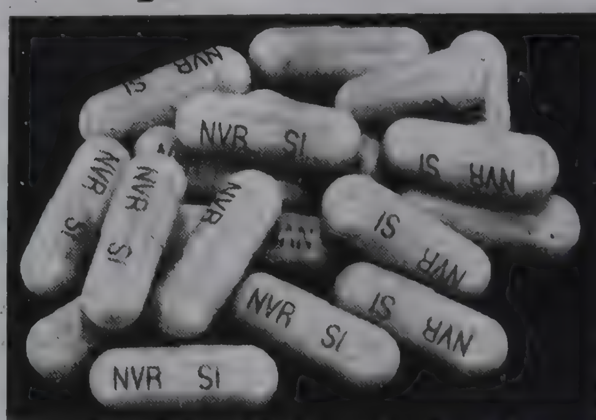
ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮೆಮೋರಿಯಲ್- ಸ್ಲೋನ್ ಕೆಟ್ಟೆರಿಂಗ್ ಎಂಬ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಕಾಶಿಯ ಹಾಗೆ! ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ। ಲಿಯೋನಾರ್ಡ್ ಸಾಲ್ಟ್‌ರವರು ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಗೈಡೆಡ್ ಮಿಸ್ಸೈಲ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಭರವಸೆಯನ್ನೇನು ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾರವು, ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆಯೆಂಬ ಭರವಸೆಯೂ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ಹಾಗೆ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಂದರೆ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಾಹಕಗಳು: ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದ ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೋದಲ್ಲಿರುವ DEC ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ ಒಂದು ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಿತು. ಅದುವೇ ''ರಿಟೋಕ್ಸಿಮಾಬ್''!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ 'ಗ್ರಾಹಕ' (ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ಸ್)ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕವು ತನಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಗ್ರಾಹಕದ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, 'ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯೇ ಸೇಸಮ್ಮ' ಎಂದು ಆಲಿಬಾಬಾ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಗ್ರಾಹಕದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು ಆಗ ಮಾತ್ರ ಜೀವಕೋಶವು ''ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆದು'' ಆ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಒಳಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಲವು ನಮೂನೆಯ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವರ್ಧಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಧಾನದಿಂದ ಈ ಗ್ರಾಹಕಗಳಿಗೆ 'ಬೀಗ' ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರೆ, ವರ್ಧಕ ಘಟಕಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಮುದ್ರದ ನಡುವೆ ನಿಂತ ನಾವಿಕ, ಎತ್ತ ನೋಡಿದರೂ ನೀರೇ ನೀರು. ಆದರೆ ಕುಡಿಯಲು ಒಂದು ಹನಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹಲುಬುವಂತೆ, ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಒಳಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ಕೊರಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶ ಅವಸಾನ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ರಿಟೋಕ್ಸಿಮಾಬ್ ಅಂತಹ ಒಂದು ಬೀಗ. ''ಮಾನೋಕ್ಲೋನಲ್ ಆಂಟಿಬಾಡಿ'' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಔಷಧಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿರುವಂತಹದ್ದು. ಈ ವಿಶೇಷ ಔಷಧಗಳನ್ನು 80ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಮಾಯಾಗುಂಡುಗಳು (ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಬುಲೆಟ್ಸ್)ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಇವು ''ನಾನ್-ಹಾಡ್ಸ್‌ಕಿನ್ ಲಿಂಫೋಮ'' ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹುಡುಕಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ವ್ಯೂಹದ ಸೈನಿಕ ಕಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಊಹಿಸಿದ್ದರು! ಆದರೆ......ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲ!

ಈಗ......ಅದೇ ಮಾನೋಕ್ಲೋನಲ್ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ರಿಟೋಕ್ಸಿಮಾಬ್ ಹೊಸ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವರ್ಧಕ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಬೀಗ ಜಡಿಯಬಲ್ಲ ಟ್ರಾಸ್‌ಟುಜುಮಾಬ್ ಎಂಬ ಹೊ ಔಷಧವೂ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿದೆ.

ಟ್ರಾಸ್‌ಟುಜುಮಾಬ್ ಔಷಧವು HRR ಎಂಬ ಗ್ರಾಹಕವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ ಈ ಗ್ರಾಹಕವು ಕೇವಲ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಸ್ತನಾರ್ಬು ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ವೈದ್ಯ ಅರ್ಬುದ ಚೂರೊಂದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ,ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣವ ತಿಳಿದು ಟ್ರಾಸ್‌ಟುಜುಮಾಬ್ ಅವರಿಗೆ ಉ ಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಆದರೆ...

ಬಹುಪಾಲು ಸ್ತನಾರ್ಬುದಗಳಲ್ಲಿರು ಗ್ರಾಹಕವೊಂದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅದನ್ನು ಸೂ ಔಷಧದಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ। ಮೆಂಡೆಲ್‌ಸೋನ್ ಅವರು ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೋದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಈಗ ಅವರು ಹೌಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ M.D ಆಂಡರ್‌ಸನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು 1981ರಿಂದಲೂ EGFR ಎಂಬ ಗ್ರಾಹಕದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ, ಕುರಿತು ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗ್ರಾಹಕವು ''ಎಪಿಡರ್ಮಲ್ ಗ್ರೋತ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್'' (EGF) ಎಂಬ ವರ್ಧನಾ ಘಟಕವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

EGFR ಎಂಬ ಗ್ರಾಹಕವು ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೀಪ ಸಂಬಂಧಿ. EGFR ಎಂಬುದು ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. 1984ರಲ್ಲಿ ಮೆಂಡೆಲ್‌ಸೋನ್ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು ಇಲಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ EGFRನನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸು ವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವರ್ಧನೆಯನ್ನು ತ ಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೊಡಕಿದೆ.

EGFR ಗ್ರಾಹಕವು HERZ ಗ್ರಾಹ ದಂತೆಯೇ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲಿರುವಂ ಸಹಜ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾ ಸಹಜಕೋಶಗಳೂ ವರ್ಧನಾ ಘಟಕಗಳ ಕೊರ ಯಿಂದ ನರಳಿ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಇದೂ ಸಹ ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಬಾಂಬ್‌ನ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. (22ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು, ಒಣಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹುರಿದ ಇಂಗು ಬೆರೆಸಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಂಡ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಜ್ವರ, ಜಠರ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೇರಲ (ಸೀಬೆ) ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ನುರಿಸಿ ತಿಂದು ಹಲ್ಲುನೋವು ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ [illegible], ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ: ದಿನಾಲೂ ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಎರಡು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿ. 10 ದಿನಗಳ ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರ ಊಟದ ನಂತರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ, ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಕಾಶಿನಾಥ ಡೋಣಗಾಂವ, ಅಂಚೆ: ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ-586 117. ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು: ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ (ವಿರುದ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ) ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ನೆಗಡಿ: ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ತುಳಸಿಎಲೆ, ಬೆಲ್ಲವನ್ನು 2 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಹಾಲು, ಅರಿಶಿಣ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಜ್ವರಕ್ಕೆ: ಬೇವಿನ ಚಕ್ಕೆ, ಹುಣಸೆ ಚಕ್ಕೆ (ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು) ಹಾಕಿ 2 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಕಷಾಯ ಆಗುವತನಕ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆ.ಎನ್.ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ, ಚಿ.ನಡಂಪಲ್ಲಿ, ಅಂಬ್ಲಿಕಲ್ (ಅಂಚೆ), ಮುಳಬಾಗಿಲು ತಾ॥, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಉರಿಮೂತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಆಲದ ಮರದ ಚಿಗುರು ಎಲೆ ಅಥವಾ ಬಿಳಲು ಗಳನ್ನು ತಂದು, ಅವರಲ್ಲಿ 7ರಿಂದ 8 ಚಿಗುರೆಲೆ ಅಥವಾ ಬಿಳಲುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅದಕ್ಕೆ 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಕುದಿದು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

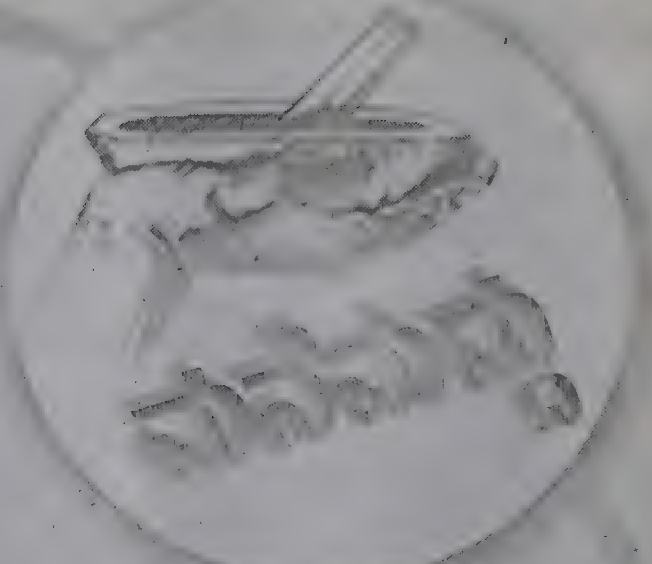
ಋತುಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಮೊಸರಿಗೆ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬಾಳೆ ಹೂವಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತದಿಂದ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಒಂದು ನಿಂಬೆಗಾತ್ರದ ಹುಣಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಅದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ 1 ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ: 1 ಮುಷ್ಟಿ ಬೇರುಸಹಿತ ಕಿತ್ತ ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ ಗಿಡವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಅದನ್ನು ಜಜ್ಜಿ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1 ಸ್ಪೂನ್ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಮತ್ತು 1 ಸ್ಪೂನ್ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿರಿ. ಅದು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕತ್ತುಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಕತ್ತುಬಾವಿನಿಂದಾಗಿ ಕೆನ್ನೆ ಬಾತು, ಕಿವಿ ನೋಯು ತ್ತಿದ್ದರೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಹುಡಿಮಾಡಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದ್ದರೆ: ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಓಮು ಕಾಳನ್ನು ನೀರ



ನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆಹುಳಿ ಮತ್ತು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಮಂಗಳಾ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಎಮ್.ಕೆ, ಅಟ್ಟಿಳ್ಳಿ, ನಿಟ್ಟೂರು-577 425, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

ಕಫ ನಿವಾರಣೆ: ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚಹಾದ ಹಾಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದು ಅರ್ಧಕಪ್ ದಷ್ಟಾಗುತ್ತಲೇ ಸೋಸಿ ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವು ದರಿಂದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮಡುಗಟ್ಟಿದ ಕಫ ಸಡಿಲಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜಂತು ನಿವಾರಣೆ: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಗುವಾಗ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಜಂತು ಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಿಳಿ ಸೆರಗು: ಅರ್ಧಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಹುರಿದ ಜೀರಿಗೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮಾಡು ವುದರಿಂದ (ಲ್ಯುಕೋರಿಯ) ಬಿಳಿಸೆರಗು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಿಕೆ: ಎರಡು ಚಮಚ ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿಂದ-ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಮಲ ಜಾಡಿಸು ವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವೈ.ಬಿ.ಕಡಕೋಳ, ಪ್ರಧಾನ ಗುರುಗಳು, ತೆಗ್ಗಿಹಾಳ ಶಾಲೆ, ಸವದತ್ತಿ-591 117, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಕಿವಿ ನೋವು: ಹಸಿಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೀವುನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

ಶರೀರ ತಂಪಾಗಿಡಲು: ಸೀತಾಫಲ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಬಸವರಾಜ. ಚ. ಕುಳಲಿ, ಹನುಮಾನ ಚೌಕ, ಅಥಣಿ-591 304. ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಗಮನಿಸಿ

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

"ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ"

ಊಟವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡು ಬಾರಿ ಭೋಜನ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಕರ್ತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

○ ಡಾ|| ಸುನೀತಾ ಜಗನ್ನಾಥ

'ಆಹಾರ' 'ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಧಾರ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೇದದಲ್ಲಿ "ಅನ್ನಂ ವೈ ಪ್ರಾಣಾಃ" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವದು. ಇದರ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೆ- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪ್ರಾಣವು ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಸಮಾಹಿತ ವಾಗಿದೆ. ನಾವೀಗ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಅನುಕರಣೆಯಿಂದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವರದೇ ಆದ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸೋದು ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ತರಹದ ಆಹಾರವು, ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹವಾಗುಣಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆಯೊ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನಾವು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇವೆಯೆ? 'ಇಲ್ಲ' ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ತರಹದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಆಹ್ವಾನಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ತೇಜ, ವಾಯು, ಆಹಾರ ಎಂಬ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೂ.ಈ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳೇ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಿದೆ. ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳ (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಸ್ಥಿರತೆಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರಾ, ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಗಳು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೂರೂ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ, ವರ್ಣ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ದೃಢತೆ, ಬಲ, ಆರೋಗ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಗ್ರಾಹ್ಯಶಕ್ತಿ, ಈ ಎಲ್ಲವಕ್ಕೂ ಆಹಾರವೇ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯ

ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. **ದ್ರವ ದ್ರವ್ಯ:** ನೀರು, ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಶರಬತ್ತು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳು.
2. **ಅದ್ರವ ದ್ರವ್ಯ:** ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅ) ಸ್ಥಾವರ - ಅಂದರೆ ಗಿಡ, ಮರ, ಬಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದ ಶಾಖಾಹಾರಿ.

ಬ) ಜಂಗಮ- ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಪಂಚಮಹಾಭೂತವಾಗಿದ್ದು, ಶರೀರವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಖಾಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶಾಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಶಮೀಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಲವಣದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಪನಗನಸೊಪ್ಪು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದವು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಆಹಾರದ ಸಮಯ

ಊಟವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಕೊಟ್ಟಂತೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಎರಡು ಬಾರಿ ಭೋಜನ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಸಿವೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಕರ್ತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ಹಸಿವಾದ್ರೆ ಅವರ ಹಸಿವಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ್ದು, ಎರಡು ಭೋಜನಗಳ ಮಧ್ಯೆ 4 ಘಂಟೆಗಳ ಅಂತರ ಇರಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ, ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವೆ ಇರಲಿ, ಬಿಡಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಯಾವಾಗಂದ್ರೆ ಆಗ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ.

ಅನ್ನ ಪಚನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗೋದು, ಶುದ್ಧ ತೇಗು ಬರೋದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಬರೋದು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗೋದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆಯ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆಗುವದು, ಈ ಕೆಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅನ್ನಪಚನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ದೊಡ್ಡದಿರೋದ್ರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಲು ದೊಡ್ಡದಿರೋದ್ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಬೇಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ, ಹಗಲು ಸಮವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಥಾ ಸಮಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡೋದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ

ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಪಚನಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸೋದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಲಕ್ಷಣ. ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗಿ, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿರೋದ್ರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಸ್ಪದವೇ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಇಷ್ಟು ಅಂತ ನಿಗದಿತಪಡಿಸೋದಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದ್ರೆ, ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ, ಶರೀರದ ಬಲ, ವಯಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೋ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ ಅಂತ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಆಹಾರದ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿ

ಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದ್ರೆ, ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪಚನಕ್ಕೆ ಹಗುರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಚನಕ್ಕೆ ಗುರು ಇರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಅನ್ನ, ಹೆಸರು ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ಹಗುರ. ಹೀಗಿರೋವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಆದರೆ, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ ಮುಂತಾದವು ಗಳು ಸ್ವಭಾವತಃ ಹಗುರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಪಚನಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಗುರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ವೃದ್ಧಿ ಜಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧ

- ಬಿಸಿಯಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡ ಬೇಕು.
- ಬೇಗ ಬೇಗ ಅಥವಾ ಬಹಳೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ, ಹೆಚ್ಚು ನಗುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ/ಋತುವಿಗೆ/ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಕನುಸಾರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಭೋಜನ ಕ್ರಮ

ಕೆಲ ವಿದ್ವಾನರ ಪ್ರಕಾರ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇವಿಸುವದು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅದು ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ದೀಪ್ತಿ ಮಾಡಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಾಲಿಗೆ, ಕಂಠವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಥಮ ಮಧುರ ರಸ ಸೇವನೆ, ನಂತರ ಆಮ್ಲ (ಹುಳಿ) ಲವಣ ರಸಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುರಿಕ್ತ ಕಷಾಯರಸ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಆರೂ ರಸಗಳು ಸೇರಿರಲೇಬೇಕು. ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯ ನೇರಳೆ, ಬೋರೆಹಣ್ಣು, ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಹಸಿಕೊಬ್ಬರಿ, ಎಳ್ಳಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಹೂವು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಸಾತ್ವಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಯವರಿಗೆ ಮಧುರ ರಸವುಳ್ಳ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪ್ರಸನ್ನಕಾರಕ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಯಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪ್ರಿಯ. ರಾಜಸ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರಿಗೆ, ಕಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಹೆಚ್ಚಾದ ಉಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಒಣಗಿದ ಭೋಜನ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಮಸ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ, ರುಚಿ ಇಲ್ಲದ, ತಣ್ಣ ದಾದ ಅಪವಿತ್ರ ಭೋಜನ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ

ಅಪವಿತ್ರ, ದೂಷಿತ, ಕಲ್ಲು-ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೂಡಿದಂತಹ ಅಪ್ರಿಯ, ಅಸ್ವಾದಿಷ್ಟ, ದುರ್ಗಂಧ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ***ತಣ್ಣದಾದ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರ.***

ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿ

ಕೆಲವರು ರುಚಿಗಾಗಿ, ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ***ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗ ವಾಗುವ ಬದಲು, ಶರೀರ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥವಾಗಲು ಸಹಾಯಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ಥೂಲತೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ***

ಕಡಿಮೆ ಭೋಜನದಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿ

ಕೆಲವರು ಡಯಿಟಿಂಗ್ ಎಂದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ***ಹುಡುಗಿ ಯರು ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲಿ, ಪೋಷಣೆಯಾಗಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸುಸ್ತು, ಅಶಕ್ತತೆ, ದುರ್ಬಲತೆ ಅನೇಕಾ ನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.***

ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳು

- ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6-12ರೊಳಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ 7-9 ರವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಗ ತಾನೇ ತಯಾರಿಸಿದ, ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು, ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಭೋಜನ ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಅತಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗ ಊಟ ಮಾಡೋದು ಅಥವಾ ಅತಿ ಹಸಿವಾದಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯು ವದು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಭೋಜನದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವದು ಹಿತಕರ. ರಾತ್ರಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಲಸ್ಸಿ, ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಮೂಲಂಗಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಿತವಲ್ಲ.
- ನಿಂಬೆ, ನೇರಳೆ, ಹುಣಸೆ, ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ಹಾಲಿನ ಪಾಯಸ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವದು ಹಾನಿಕಾರಕ.
- ಊಟದ ನಂತರ ಆಟ, ಓಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಊಟದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನ ಮಾಡ ಬಾರದು.
- ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೀನು, ಹಾಲು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಋತುವಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ

ಹೇಮಂತ/ಶಿಶಿರ ಋತು: ಈ ಎರಡೂ ಋತು ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಲವಣಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಯೋಗ್ಯಕರ. ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಮಾಂಸಾಹಾರ (ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ) ಸೇವನೆ ಲಾಭದಾಯಕ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಹಾಲಿ ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಲಾಭಕಾರಿ ಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವಾ, ಎಳ್ಳುಂಡೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಖರ್ಜೂರ ಮುಂತಾದುವು ಕೂಡ ಲಾಭದಾಯಕ.

ವಸಂತ ಋತು- ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಪಡವಲಕಾಯಿ ವಿಶೇಷ ಲಾಭಕಾರಿ.

ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು- ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾದ, ತೆಳುವಾದ, ಹಗುರವಾದ, ತಂಪಾದ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು ಲಾಭದಾಯಕ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಕಿಚಡಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇವನೆ ಅನುಕೂಲಕರ.

ವರ್ಷ ಋತು- ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ತೇಜಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಧಾನ್ಯ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವನೆ ಅನುಕೂಲಕರ.

ಶರದ್ ಋತು- ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾದ, ತಂಪಾದ, ರಸ ಇರುವ ಪಿತ್ತ ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶೀತಲ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಅದರಿಂದಲೇ ಜೀವನ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೊಂಡು ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಜೀವನದ ಆನಂದ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ ದರೆ, ರೋಗಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಆಹ್ವಾನ ಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ರಕ್ತದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

■ ಎ.ಪ್ರದೀಪ್‌ಕುಮಾರ್

ರಕ್ತವು ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖಾಂತರ ಒಳಬಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ನಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಹೇಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ? ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳೇನು? ರಕ್ತದ ಬಗೆಗಳಾವುವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೇನು? ಉಪಯೋಗವೇನು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ..

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ರಕ್ತ. ಇದು ಶೇಕಡಾ 60 ಭಾಗ ದ್ರವ(Plasma) ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗ 40 ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಮತ್ತು ಕಿರುಫಲಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಥವಾ ರಚನೆ

ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗು 5-6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಲಿವರ್(ಈಲಿ) ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹ ಗುಲ್ಮ(ಕೊರಳ) ದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತವೆ. ಜನ್ಮತಳೆದ ನಂತರ ಮೂಳೆಯ ತಿರುಳಿನ ಪೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ (Bone Marrow)ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ತೋಳು ಮೂಳೆಯ ಶಿರೋಭಾಗ, ಮಜ್ಜೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು, ಎದೆಚಕ್ಕೆ, ಬೆನ್ನೆಲುಬುಗಳಂತಹ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಕಾರ್ಯಗಳು

ರಕ್ತವು ಕರುಳಿನಿಂದ ಹೀರುವ ಲವಣಗಳು, ನೀರು, ಸಕ್ಕರೆ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಮೇದೋ ಆಮ್ಲ, ಅಮೈನೋಆಮ್ಲ, ಮುಂತಾದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಭೂತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವು ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮುಖಾಂತರ ಒಳಬಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ನಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರಕ್ತ ಸದಾ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೇರೆಬೇರೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ವಿತರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವು 3 ಬಗೆಯ ಕಣಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವು ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಬಗೆಗಳು
1. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು
2. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು
3. ಕಿರು ಫಲಕಗಳು

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು (Erythrocytes)

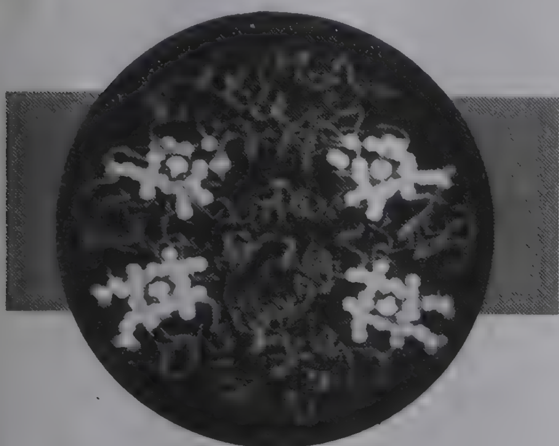
ಇವುಗಳು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ನಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂಳೆ ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಪೂರ್ವ ರೂಪದ ವಿಭಜನೆ ಮತ್ತು ಪಕ್ವ



ಗೊಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಪಕ್ವಗೊಂಡಾಗ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಘನ ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 4.5ರಿಂದ 5.5 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣ 7.2 ಮೈಕ್ರೋನ್ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೊಂದಿ ದುಂಡನೆಯ ಆಕೃತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 120 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನಾಶವಾದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹ ಬಿಡದೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ''ಎರಿತ್ರೋಪ್ರೋಟೀನ್''

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್: ಕೆಂಪು ವರ್ಣ Heam ಜೊತೆ Proteine ಸೇರಿ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಆಗಿದೆ. ಹೀಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ತಯಾರಾಗಲು ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಬಿ-12 ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ತೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ:



ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ - 12 ದಿಂದ 14 Gm%

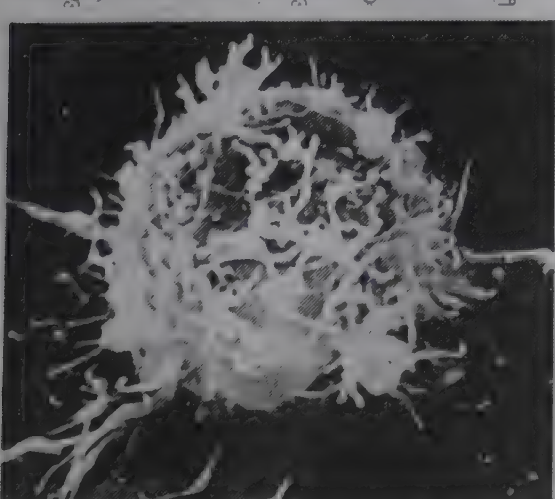
ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ - 14 ದಿಂದ 16 Gm%

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ - 12 ದಿಂದ 14 Gm%

ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ''ರಕ್ತಹೀನತೆ'' ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು (Leukocytes)

ಇವು ಮೂಳೆ ತಿರುಳಿನಿಂದ ಊತಕಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಪಹರೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಕೃತಿ ಅಂಡಾಕಾರದಂತಿದ್ದು ಅದರೊಳಗೆ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಪ್ರತಿ ಘನ ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 4ರಿಂದ 5ಸಾವಿರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆ. ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳದ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದು ಲುಕೇಮಿಯಾ ರೋಗದ ಸೂಚಕ. ಇವುಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ಬಹುಶಃ 3-4 ದಿನಗಳು. ಆದರೆ ಅವು ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿವೆ.



ಮೂರು ಹರಳು ಕಣಗಳು- ನ್ಯೂಟ್ರೋಫಿಲ್, ಇಸಿನೋಫಿಲ್, ಬೇಸೋಫಿಲ್

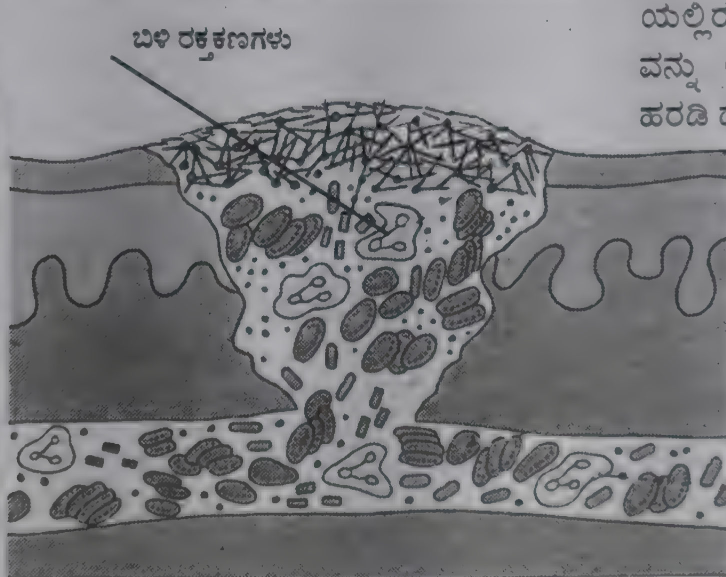
ಎರಡು ಹರಳಿಲ್ಲದ ಕಣಗಳು- ಮಾನೋಸೈಟ್, ಲಿಂಪೋಸೈಟ್

ನ್ಯೂಟ್ರೋಫಿಲ್‌ಗಳು ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತವೆ. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 5ರಿಂದ 7ಗಂಟೆ ಪರಿಚಲನೆ ಹೊಂದಿ ನಂತರ ಊತಕವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲೈಜೋಜೋಮ್ಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವು ಭಕ್ಷಿಸಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಸತ್ತುಹೋದ ನ್ಯೂಟ್ರೋಫಿಲ್ಸ್‌ಗಳು ಕೀವು ಕಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ 50ರಿಂದ 70% ಇರುತ್ತವೆ.

ಇಸಿನೋಫಿಲ್‌ಗಳು ವಿಜಾತೀಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳ (Parasitic Infection) ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳು ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ 1ರಿಂದ 4%ಇರುತ್ತವೆ.

ಬೇಸೋಫಿಲ್ ಕಣಗಳಿಗೆ ಭಕ್ಷಕಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಇವು ಲುಕೇಮಿಯಾ ರೋಗ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ 0ನಿಂದ 1%ರವರೆಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಮಾನೋಸೈಟ್‌ಗಳ ಭಕ್ಷಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಣನೀಯ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 2ರಿಂದ3% ಆಗಿವೆ.



ಸಿಡಿಲು: ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ

ಸಿಡಿಲು ಬಡಿತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕ. ಅದು ಅಧಿಕ ವೋಲ್ಟೇಜಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ ಮಿಂಚು, ಸಿಡಿಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದಾಗ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ.

- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಸಮೀಪದ ದೊಡ್ಡ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಶ್ರಯ ಸಿಗುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಲೋಹದ ಬೇಲಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಹಳ್ಳದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮುದುಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಲಗುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮರಗಳಂತಹ ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಆಶ್ರಯ ತಾಣಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿರಿ.
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಾಹನ ದೊಳಗೆಯೇ ಇದ್ದುಬಿಡಿ. ವಾಹನದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಲೋಹಪದಾರ್ಥ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.
- ಜೀಪ್‌ನಂತಹ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಡಿ.
- ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಟಿ.ವಿಗಳನ್ನಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಕಿರುಫಲಕಗಳು (Platelets)

ಇವು ಚಿಕ್ಕ, ದುಂಡನೆ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ರಕ್ತನಾಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲುಂಟಾದ ಬಿರುಕನ್ನು ಕಿರುಫಲಕಗಳು ಒಗ್ಗೂಡಿ ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇವು ಪ್ರತಿ ಘನಮಿಲಿಮೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ $2^1/_2$ ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ತಂತುಜನಕವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ನಾಳದ ಸುತ್ತ ತಂತುಜಾಲ ಹರಡಿ ದೇಹೋದ್ರೇಕವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ 4ರಿಂದ 5 ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ನದಿ (Blood is the River of Life)ಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. •

ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ತಂತ್ರಜ್ಞರು,
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಎಂ.ಎಂ. ವಾಡಾ
ತಾ। ಹಡಗಲಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು

(17ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಆದರೆ....

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೆಂಡೆಲ್ ಸೋನ್‌ರವರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥ ಕೋಶಗಳು. HERZ ಅಥವಾ EGFRಗಳು ಬಂಧಿತವಾದರೂ ಸಹ ಇತರ ಗ್ರಾಹಕಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ವರ್ಧನಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲವು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಕಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಭರವಸೆ ಮೆಂಡೆಲ್ ಸೋನ್‌ರವರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಿ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್' ನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ಉಪಾಯ ಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೆಂಡೆಲ್ ಸೋನ್‌ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ಇದು ನಡೆದದ್ದು 1983ರಲ್ಲಿ. ನಿರಾಶರಾದ ಮೆಂಡೆಲ್ ಸೋನ್‌ರವರು ಶ್ರೀಮಂತ ದಾನಿಗಳ ನೆರವನ್ನು ಯಾಚಿಸಿದರು. ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಕಳೆದ ವರ್ಷ IMC-C225 ಎಂಬ ಸಂಕೇತ ನಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಈ ಔಷಧವು ದೊಡ್ಡಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಲೋನ್-ಕೆಟ್ಟರಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಡಾ। ಲಿಯೋನಾರ್ಡ್ ಸಾಲ್ಟ್ಜರವರು IMC - C 225 ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇತರ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೊಡನೆ ನೀಡಿದಾಗ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವರ್ಧನಾಘಟಕಗಳನ್ನು ವಂಚಿಸಿ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತಗುಂದಿದ ಗಂತಿಯನ್ನು ರಾಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ನಾಶಮಾಡಬಹುದು.

ಸಾಲು ಸಾಲು: EGFR ರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಿದೆವು. ಈ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಿವೆ. ಗ್ಲೀವಾಕ್ ಈ ಲೇಖನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಇಬ್ಬರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ''ಪುನರ್ಜೀವನ''ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವು ಅಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಮತ್ತೊಂದು ''ತಾರೀವ'' ಎಂಬುದು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಯೂನಿಯನ್ ಡೇಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಔಷಧವು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಔಷಧಗಳು EGFನ ಬಾಗಿಲಿಗೆ 'ಬೀಗ' ವನ್ನೇನೂ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಗಿಲಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕಾಯುತ್ತವೆ. ಒಳಬರುವ ವರ್ಧಕ ಘಟಕಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಲಂಡನ್ನಿನ ಆಸ್ಟ್ರ-ಜೆನೇಕ ಎಂಬ ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಯು ''ಐರಿಸ್'' ಎಂಬ ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆಯೆನ್ನಲಾಗಿದೆ.

''ಚಿರಂಜೀವಿ''

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅದುವೇ ಜೀವಕೋಶದ ಬದುಕಿನವಧಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದ ನಂತರ ಸಹಜ ಸಾವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಸಾವಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಸಾವಿಲ್ಲದ ಕೋಶಗಳು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚಿರಂಜೀವತ್ವವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಟ್ಟು ಯಾವುದು? ಅದು ಎಲ್ಲಿದೆ? ಅದನ್ನು ಒಡೆದು ಆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭಂಗಗೊಳಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಚಿರಂಜೀವತ್ವ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಆರಂಭಿಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ''ಕಾಪ್ಸೇಸಸ್'' ಎನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ ಕಿಣ್ವಗಳ ಗುಂಪು. ಇವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ DNAಗಳಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾದಾಗ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಜನ್ಯಕೋಶಗಳು (ಡಾಟರ್‌ಸೆಲ್ಸ್) ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್‌ನ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮಿಲೆನಿಯಂ ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ ''ಪ್ರೋಟಿಯೋಸೋಮ್ಸ್'' ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಚಿರಂಜೀವತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳದ್ದು ಗಣನೀಯ ಪಾತ್ರವಿದೆ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟಿಯೋಸೋಮ್‌ಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ LDP 341 ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸೃಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ''ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಮಯಲೋಮ'' ಮತ್ತು ''ಕ್ರಾನಿಕ್ ಲಿಂಫೋಸೈಟಿಕ್ ಲ್ಯುಕೀಮಿಯ''ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಶಾದಾಯಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುವ 5 ಪ್ರಧಾನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ, ಸ್ತನ, ಮಾಂಸಲಿ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇಲಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಈ ಔಷಧವು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ರಕ್ತನಾಳ ಜನಕ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಯು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿತು. ತನ್ನದೇ ಆದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ ಸಮೀಪದ ಸಹಜ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಕನ್ನ ಕೊರೆದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರುವ ಬಗೆಗೆ ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಯಿತಲ್ಲವೆ....

ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ವಿಜಯವನ್ನು ಗಳಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರಾಗಿರುವ ಡಾ॥ ಜುದಾಫೋಕ್‌ಮನ್ ಅವರು ಪ್ರಮುಖರು. ಇಲಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಗಳು ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರ್ಣ ವಿಫಲವಾದವು. ಈಗ ಮಾನವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿ ರಕ್ತನಾಳ ಜನಕಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಸುಮಾರು 50 ಔಷಧಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೧೨ ಔಷಧಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ ತಲುಪಿವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿ ಕುಗ್ಗಿದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ರಕ್ತನಾಳ ಜನಕ ನಿರ್ಬಂಧಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನನ್ನೇನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸವು. ಆದರೆ ಗಂತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ನೀಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುವ ಕನಸನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರೋಗನಿದಾನ

ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೂತನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸದಾ ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ನಿದಾನ (ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್) ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಕುರ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಲಿತಷ್ಟು ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಅಂಕುರ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ "ಪ್ರಾಸಾಟಿಕ್ ಸ್ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಆಂಟಿಜೆನ್ ಟೆಸ್ಟ್ (PSA) ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನೊಂದನ್ನು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅಷ್ಟೇನು ನಿಖರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಗುಮಾನಿತಾಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರವನ್ನಂತೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಕ್ಸ್-2

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉದ್ಭವವಾಗುವುದನ್ನೇ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. "ಸೈಕೋ ಆಕ್ಸಿಜಿನೇಸ್" ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ "ಕಾಕ್ಸ್-2" ಎಂಬ ಔಷಧ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಕುತೂಹಲ ಕೆರಳಿಸಿದೆ. ಇದು ಮೂಲತಃ ಒಂದು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷದ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ನಿನ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಗುಣವಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ "ಪಾಲಿಪ್ಸ್" ಎಂಬ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೂರ್ವ ಹಂತ. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಕ್ಸ್-2 ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ರಕ್ತನಾಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಕ್ಸ್-2 ಗ್ರಾಹಕಗಳು ಅನೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮುಖ-ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುವಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು Cox -2 ವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದೇ ಎಂದು ತರ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ದುಬಾರಿ

ವಿಕ್ಟೋರಿಯ ರೀಟರ್, ಗ್ಲಿವಾಕ್‌ನ ನೆರವಿನಿಂದ ತನ್ನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ತಿಂಗಳಿಗೆ 1 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂದರೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 12ಲಕ್ಷ ಗಳಷ್ಟು.....ಹೀಗೆ ಆಕೆ ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು ಇಷ್ಟು ದುಬಾರಿಯಾಗಿರಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ಒಂದು ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸುಮಾರು 500 ದಶಲಕ್ಷದಿಂದ 1 ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ, ಔಷಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು 5000 ಔಷಧಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣ, ಈ ಒಂದು ಔಷಧ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಬರಲು ಕನಿಷ್ಠ 15 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಆ ಔಷಧದ ಔಚಿತ್ಯ ಕುರಿತು ಸ್ವಯಂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇಷ್ಟು ಕಾಲ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.....ಹಾಗಾಗಿ ಗ್ಲಿವಾಕ್‌ನಂತಹ ಔಷಧ ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ತೀರಾ ದುಬಾರಿಯೆನಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ! ●

ಪೈಪೋಟಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗಿರಬೇಕು. ಬಾಹ್ಯ ಬದುಕಿ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದುವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮನೋಜೀವಿತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗಿರಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತನ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವ ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬ
ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗಿರಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತಿ

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಹುಡುಗುತನಕ್ಕೆ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ವೆಲ್‌ಕಮ್...

ಮಗ ಅಭಿಪ್ರಾಯಭೇದ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಯಾವುದರಲ್ಲೋ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವನು ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಭಾವಿಸಕೂಡದು. ಅವನು ಬೆಳೆಯಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆನ್ನುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ತಮ್ಮಿಂದಾದ ಸಹಕಾರ ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ದಮನ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಬಾರದು.



ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಹದಿವಯಸ್ಸು ದಾಟುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿ- ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ತಲುಪಬೇಕು. ಅದು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಗುರಿ!

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಪರವಾಗಿ - ಜೀವನಗತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ಯೋಚಿಸಿ ಮುಂದಡಿಯಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು, ಉದ್ವೇಗಪರ ಪರಿಪಕ್ವತೆಗೆ ಸೂಚನೆ! ಈ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು:-

1. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.
2. ಇತರರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇತರರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದು.
3. ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ತನ್ನ ಬಯಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಆತುರಪಡದೆ, ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಧಿ, ಶ್ರಮ, ಛಲ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಕಾಯಬಲ್ಲವರಾಗಿರುವುದು.....

ಹದಿವಯಸ್ಸು ದಾಟಿ ಯುಕ್ತವಯಸ್ಸು ತಲುಪಿದ ಯಾವನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಲಿ, ಈ ಮೂರು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವನೇ ಹೊರತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹಂತಕ್ಕೇ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರುವನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಕನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿರಬೇಕು, ಇತರರ

ಬೇಕು. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತಾಳದೆ ಅವರ ಯೋಗ ಕ್ಷೇಮ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು. 'ನಾನು ಅವರಿಗಿಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಅವರು ನನಗೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆನಂದ ಪಡೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳಿಂದೆದುರಾಗುವ ಜಯಾಪಜಯಗಳನ್ನು ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಹಿಗ್ಗಿ ಹೀರೇಕಾಯಾಗದೆ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಫಲ ಲಭಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹದಿವಯಸ್ಸು ದಾಟಿ, ಯುಕ್ತವಯಸ್ಕನಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮನಬಂದಂತೆ ವರ್ತಿಸಲಾರ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ತನ್ನ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೋಸ್ಕರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖಭೋಗಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಸಿದ್ಧನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಿಡಿತವಿರುತ್ತದೆ. ಕೈ ತುಂಬ ದುಡ್ಡಿದೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯ ಯಾವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಯಸಿದ ವಸ್ತುವನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಲೋಭನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ!

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೇನು, ತನ್ನ ಅಗತ್ಯ ಬಯಕೆ ಗುರಿ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. 'ಇವತ್ತಿನ' ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು 'ನಾಳೆ'ಯನ್ನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. 'ನಿನ್ನೆ'ಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ತಳಹದಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು 'ನಾಳೆ'ನ ಬಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಾದರೆ 'ಇವತ್ತಿ'ನ ಕೆಲವು ಸೌಖ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಓಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿರಾಸೆ, ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಡಿಯಿಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಂಡು, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆದರ್ಶ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿ, ತಂದೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲಾರ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಗುರಿ!

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಅಳವಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿವಯದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಎದುರಾಗುವ ಒತ್ತಡಗಳು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೈಗೂಡಿರುತ್ತವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಹದಿವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಭಾವುಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗುವ ಹಾನಿಗಿಂತಲೂ ಅವರಿಗಾಗುವ ಹಾನಿಯೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ನಿಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು:

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು, ಆಸಕ್ತಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒಳಗೊಳಗೇ ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ.

1. ಒಳಗಿನಿಂದ ಉಕ್ಕುತ್ತ ಹೊರಬರಲೆತ್ನಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ - ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು.
2. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಪ್ರೀತಿ, ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಳ ಸೆರೆಮನೆ.

ಈ ಎರಡು ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನ ಈ ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲರು ಎನ್ನುವುದೇ ಲಕ್ಷ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ!

ಈಗ ಈ ಎರಡು ಅಡ್ಡಿ - ಆತಂಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ನೋಡೋಣ.



ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು

ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯನ್ನೂ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲೇನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಿನ ಇಂಜಿನ್ನಿಗೆ ಡೈನಮೋ ಹೇಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು!

ಇದು ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಯುಕ್ತ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದವರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ವಾಂಛೆಗಳು ಉಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ನೇರವಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ತೃಪ್ತಿಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಯ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗಕೂಡದು, ಕೂಡಕೂಡದು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆನೆನ್ನುವ ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ರೆಡ್ ಹ್ಯಾಂಡಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಿಂದ ದಂಡನೆಯಾದರೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ದಂಗೆ

ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯದು - ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ. ಪ್ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಂಧನ! ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿರಿಸುವ ಮುಂಚಿನವರೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಮೋದಯೋಗ್ಯ, ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹದಿಯಾರಂಭದಿಂದ ತಾವು ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇರು ಬಿಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರು ಆಗಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತ ದಂಗೆಯ ಮನೋಭಾವ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇಕೆ ಎನ್ನುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದು. ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆ, ಗೆಳೆಯರು, ಓದುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಭೇದ ತೋರ್ಪಡಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರ ತೃಣೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಕಾಲ ಕೆಳಗಿನ ನೆಲ ಕುಸಿಯತೊಡಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗು ತ್ತಿದ್ದಾರೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೈದು ಹೊಡೆದು ಅವರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಏಕಾಂತವನ್ನೊದಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ಸ್ವಂತದ ಕೋಣೆಯ ಏರ್ಪಾಡು! ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇನು ಮಾಡ್ತಿದೀಯ ಎನ್ನುವಂಥ ಅನುಮಾನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರೈವಸಿಗೆ ಭಂಗವುಂಟು ಮಾಡದಂತಿರುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಧರ್ಮ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಭೇದ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೋ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವನು ತಿರುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಭಾವಿಸಕೂಡದು. ಅವನು (ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ) ಬೆಳೆಯ ಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆನ್ನುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ತಮ್ಮಿಂದಾದ ಸಹಕಾರ ನೀಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು, ದಮನ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಬಾರದು.

ಯಾವ ತಂದೆಯೇ ಆಗಲಿ, ತನ್ನ ಹದಿವಯದ ಮಗನ ಮೇಲೆ ನಿರಂಕುಶಾ ಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹುಡುಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ ನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಭ್ರಮೆ. ಅವನಲ್ಲಿನ ಸ್ವಾಬಾವಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಪ್ರೇರಣೆ ಗಳು ಅದಕ್ಕೊಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ತಿರುಗಿಬೀಳೆಂದು ಚುಚ್ಚುತ್ತವೆ.

''ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಮಾತೇನು?'' ಎಂದು ಅಪ್ಪಂದಿರು ಕೇಳಬಹುದು! ಶಿಸ್ತು ರೂಢಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ರೂಢಿಸಬೇಕು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಮೊದಲಿನ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ರೂಢಿಗೊಂಡು, ಆಮೇಲೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸ್ವಯಂಶಿಸ್ತನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ತೊಡಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ರೀತಿ ಸ್ವಯಂಶಿಸ್ತು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತು ಹೇರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಿವೇಕವೇ ಸರಿ!

ಹುಡುಗರಾಗಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರಾಗಲಿ - ಸ್ವಂತ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ 'ಅದೇನು' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಾರದು. ಸಹವಾಸ ತೀರ ಕೆಟ್ಟದ್ದೆನಿಸಿದರೆ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ನೀಡಬಹುದು.

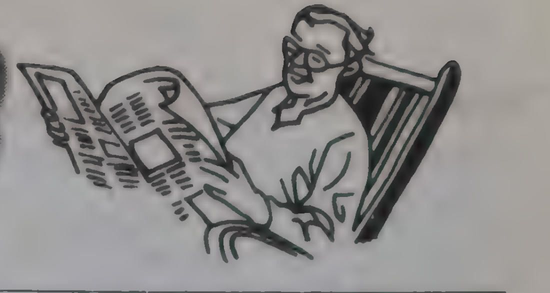
ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಏಕಾಂತವನ್ನೊದಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ ಸ್ವಂತದ ಕೋಣೆಯ ಏರ್ಪಾಡು! ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇನು ಮಾಡ್ತಿದೀಯ ಎನ್ನುವಂಥ ಅನುಮಾನದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರೈವಸಿಗೆ ಭಂಗವುಂಟು ಮಾಡದಂತಿರುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಧರ್ಮ.

ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ - ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಪೂರ್ತಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಲೀಮು ಮಾಡು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಆ ತಾಲೀಮಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆ ಕೊಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ ಸಿಟ್ಟಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು.

ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಾರ್ಹ - ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಸ್ವಂತ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆಸಕ್ತಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಒಳಗೊಳಗೇ ಬಯಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ರೀತಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಯುಕ್ತವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರೊಳಗೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಗುರಿಯೂ ಅದೇ!

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಮನೋವೈಕಲ್ಯಗಳು)

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆ

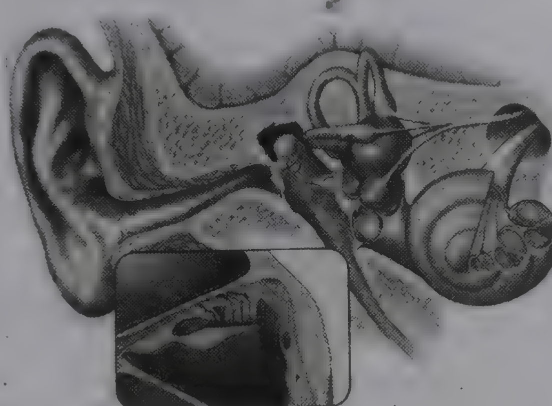


ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಮಾನವನ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಯೋಮಿತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಹಲವು ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಅದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗ (ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ- ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ) ದೃಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪರೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದು ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೆ, ಕಿವಿಯನಾಳ, ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಇವು ಕಿವಿಯ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಗಳಾದರೂ ಶ್ರವಣದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಂಖು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ನರದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಶ್ರವಣದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಪುನಃ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ವಯೋಮಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಪುನಃ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಔಷಧಿಯಾಗಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ವೃದ್ಧರ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಪುನಶ್ಚೇತನ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಮುಂಗೋಪ, ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಒಂಟಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ವಯೋಮಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರೆಸ್‌ಬಯಾಕ್ಯುಸಿಸ್ (Presbyacusis) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ, ಪರಿಣಿತ ತಜ್ಞರಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಪಾಸಣೆ ಶ್ರವಣ ತಪಾಸಣೆ ದೃಷ್ಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಷ್ಟೆ ಸರಳವಾದದ್ದು. ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗೆ ಎಂತಹದು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ವಯೋಮಾನದಿಂದ ಬರುವ ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಬೇಗನೆ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರಂಭದ ಸೂಚನೆಗಳೆಂದರೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಜನರ ಮಾತು ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಪದಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಗೊಣಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹಿರಿಯರು ದೂರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಟಿ.ವಿಯ ಶಬ್ದವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಮಾತನ್ನು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು.

ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರು ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.



ನೀವು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾದ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಪಡೆದ ಧ್ವನಿ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಚಾಲಿತ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವಾದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹಿತವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ.

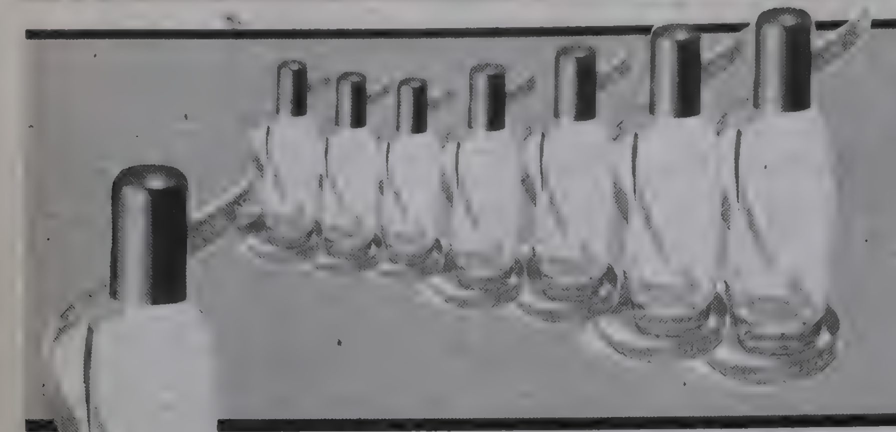
ವಯಸ್ಸಾದ ಜನರಿಗೆ ಅತೀ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದ ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಅಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಸಾಧನಗಳು ಶಬ್ದವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಸಾಧನಗಳಾದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಾಧನಗಳು ಗದ್ದಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಂಗಾಂತರವನ್ನು ಕೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತರದ ಮಾತು ಅಗತ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಗದ್ದಲ ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾರದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಯೋಜಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಆಧುನಿಕ ಧ್ವನಿ ಸಂಕೇತದ ಸರ್ಕ್ಯೂಟನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಮುಪ್ಪಾದರೂ ಮನಸ್ಸು ಮುಪ್ಪಾಗದವರಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಧರಿಸಲು ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬೀಳದಂತಹ ಮಾದರಿಗಳೂ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನರದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತುಟಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವ ಕೊಡುವ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರ ಸಂದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುವವರೊಡನೆ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಮೆದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ಹಲವು ಹಿರಿಯರು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವಿಲ್ಲದೆ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುವುದು ಕೀಳೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅವರು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವಷ್ಟೇ ಸರಳವಾದ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೂ ಬಳಸದಿರುವುದು ದುರಂತ. ನೀವು ಗರಿಬಿಚ್ಚಿ ಹಾರಿದರೆ ಯಾವ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಬಲ್ಲಿರೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರು ಬಲ್ಲರು. ಶಬ್ದ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ●



ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?

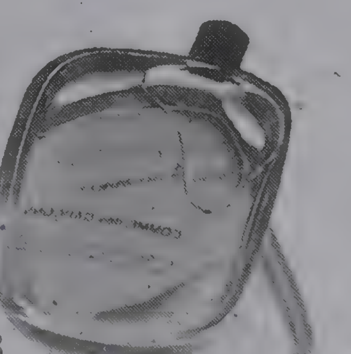
✍ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಸೂಯಾ

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಫ್ಯಾಷನ್ನಿನ ಒಂದು ಅಂಗ. ಈಗಂತೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರು ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಯುವಕ - ಯುವತಿಯರಿಗೆ 'ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್' ಎಂದರೆ ತುಂಬ ಇಷ್ಟ. ಅಮೆರಿಕಾ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಇದರ ವಹಿವಾಟು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 500 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳು!

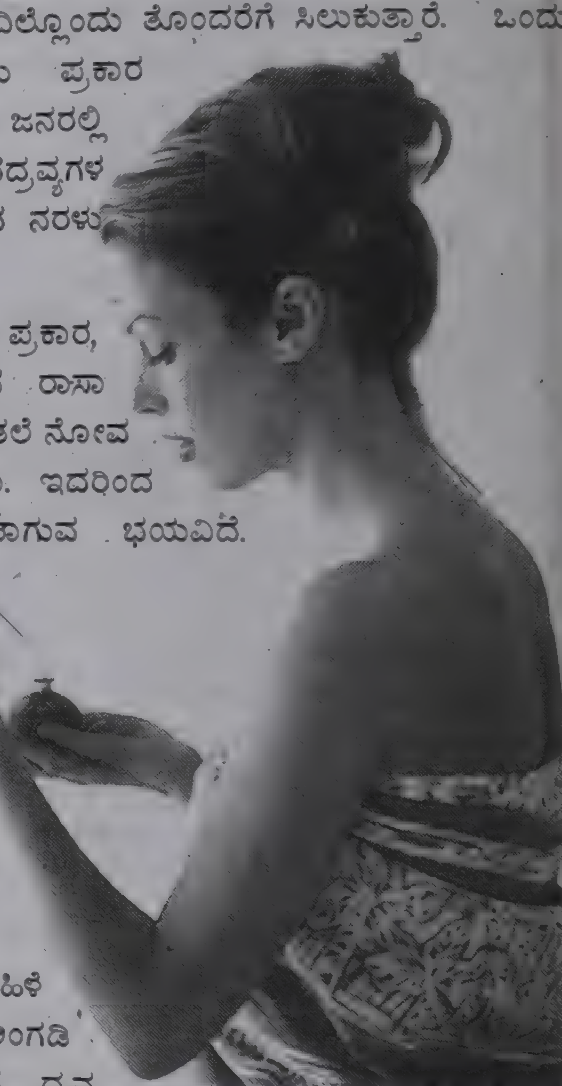
ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ಆಧುನಿಕ ಯುವಕ - ಯುವತಿಯರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ತಯಾರಕರು ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೆ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕರವಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ, ಮೈಗೆ ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳು, ವರ್ಣ, ವರ್ಣರಹಿತ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳು, ಚಳಿಗಾಲ, ಮಳೆಗಾಲ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸುಗಂಧಗಳು...... ಹೀಗೆ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇಂದು ದೊಡ್ಡ ಉದ್ದಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವೇ?

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ

ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ ತುಂಬ ಜನ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ ಎಂಬುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಬಳಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಅವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಗಳಿಸಲು ಸುಗಂಧ ವಸ್ತು ತಯಾರಕರು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಮಿಶ್ರಿತ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಥೈಲ್ ಹಾಗೂ ಈಥೈಲ್ ಅಲ್ಕೋಹಾಲಿನಂಥಹ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮತ್ತು ಬರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ.



ಇವುಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಸುಗಂಧ ಬಳಸುವ 100 ಜನರಲ್ಲಿ 80ರಷ್ಟು ಜನ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕವು 'ಮೈಗ್ರೇನ್' ತಲೆ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವೂ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯವಿದೆ. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದರೂ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

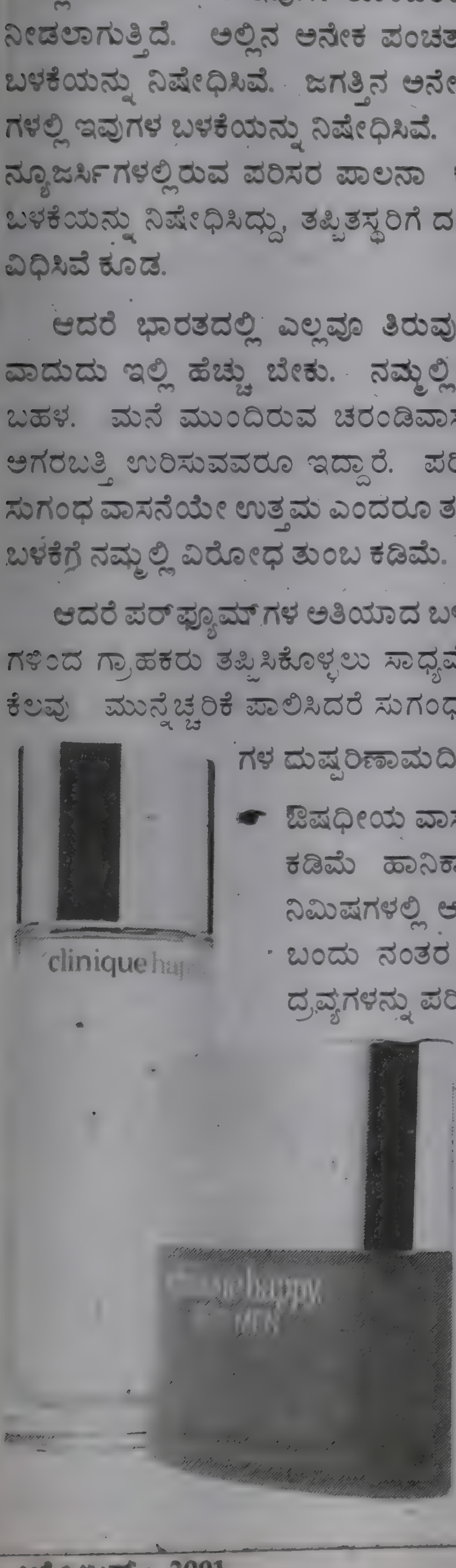
ಅಮೆರಿಕೆಯ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಅಲ್ಲಿನ ಅಂಗಡಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವೊಂದನ್ನು ಕೊಂಡು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲತೊಡಗಿದಳು. ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಆ ಮಹಿಳೆ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಕಟ್ಟೆ ಏರಿ ಆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದಳು. ಹೀಗೆಯೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಹಿಳೆ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯದ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನತಪ್ಪಿ 10- 12 ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಯಿತು. ಅವಳೂ ಸಹ ಆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ 75,000

ಡಾಲರ್ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿಂದು ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಮಾರುವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸುವಾಸನೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇರಿಸದೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸುವುದೇ ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಉರಿಯುವುದಲ್ಲದೇ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಇದು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಕೃತಕ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಅತಿಬಳಕೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಹಕರಿಗಾಗುವ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಬಹುಮುಖ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂವೇದನೆ' (ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಟಿವಿ ಮೂಲಕ ಇವುಗಳ ತೊಂದರೆಯ ಬಗೆಗೆ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳು ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿವೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಅಟ್ಲಾಂಟಾ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಜರ್ಸಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಸರ ಪಾಲನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದು, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರಿಗೆ ದಂಡ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿವೆ; ಈಗಾಗಲೇ ವಿಧಿಸಿವೆ ಕೂಡ.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತಿರುವು - ಮುರುವು. ಅಲ್ಲಿ ಬೇಡವಾದುದು ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹ ಬಹಳ. ಮನೆ ಮುಂದಿರುವ ಚರಂಡಿವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿತ್ಯ ಅಗರಬತ್ತಿ ಉರಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸರ ಮಲಿನತೆಯ ವಾಸನೆಗಿಂತ ಸುಗಂಧ ವಾಸನೆಯೇ ಉತ್ತಮ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿರೋಧ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ.

ಆದರೆ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಹಕರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ.



- ಔಷಧೀಯ ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಬಳಸಿದ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ವಾಸನೆ ಬಂದು ನಂತರ ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬಳಸಿರಿ.
- ಯಾವುದೇ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವಿರಲಿ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ, ಕಿವಿ ಸಂದಿನ ಬಳಿ, ಮುಂಗೈ ಬಳಿ ಕೆಲವರು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸುವಾಸನೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ತುರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಕಾರಣ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಒಳಉಡುಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಸೀರೆ ಫಾಲ್‌ಗಳ ಒಳ ಅಂಚಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಚಿಮ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅದು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
- ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಅದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಬಳಸಿ.
- ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಾಸನೆಯ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಪೂರ್ತಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸುವಾಸನಾ ದ್ರವ್ಯ ಬಳಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಎರಡೂ ವಾಸನೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಬಹುದು.



ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಅದರ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ಬಳಸುವ 100 ಜನರಲ್ಲಿ 80 ಜನರು ಅದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯ ದೇಹದ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲೆಂದೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಬಳಸಿದ ಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ. ನಿಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಶರೀರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಹಿತವಿದೆ. ನಾವು, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳೇಕೆ?

●

ವಿಳಾಸ :
ಮೂಲಿಮನಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್,
ಹಳೆ ಐಬಿ ರಸ್ತೆ,
ಚಿತವಾಡಿಗಿ,
ಹೊಸಪೇಟೆ - 583 211



"ರುಬ್ಬುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಅಡಿಗೆ ಮಾಡೋದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನ್ರು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ 'ತೂಕ' ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.....!

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಕೃತಿ: ನಿಮ್ಮದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮಗುವೆ?

ಲೇಖಕರು: ಡಾ॥ ಕೆ.ಎ. ಅಶೋಕ ಪೈ

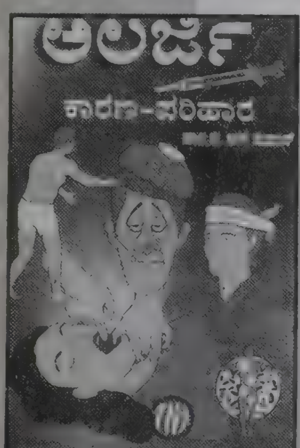
ಪುಟಗಳು: 136 ಬೆಲೆ: 25 ರೂ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ದಿವ್ಯಚಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶನ, 45, ಪಾಪಣ್ಣನ ತೋಟ,
1ನೆಯ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 2ನೆಯ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಕರ್ನಾಟಕ ಹೌಸಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್ ಕಾಲೋನಿ, 2ನೆಯ ಹಂತ,
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-79.

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೂವಿನಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತು, ಅವರ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ''ನಿಮ್ಮದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮಗು'' ಕೃತಿ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ತಂದಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈದ್ಯರೆಂದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿರುವ ಡಾ॥ ಕೆ.ಎ. ಆಶೋಕ ಪೈ ಈ ಕೃತಿಯ ಕರ್ತೃ.

ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳು, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಚಿತ್ತಚಾಂಚಲ್ಯ, ಉನ್ಮಾದ ಸ್ಥಿತಿ, ಬಾಲಾಪರಾಧ, ಮಂಕುತನದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಮುಂತಾದ 17 ಲೇಖನಗಳು ಪಾಲಕರನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಹೊಂದಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೃತಿಯಿದು.



ಕೃತಿ: ಅಲರ್ಜಿ

ಲೇಖಕರು: ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಪುಟಗಳು: 64 ಬೆಲೆ: 10 ರೂ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಟಿ.ನಾರಾಯಣ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಬಳೇಪೇಟೆ ಕ್ರಾಸ್,
ಬೆಂಗಳೂರು-53.

ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹಲವಾರು ಜನ ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪುಸ್ತಿಕೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಅಂದರೇನು, ಅದರ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು. ಅಲರ್ಜಿಯ ನೆಗಡಿ, ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಸಸ್ಯಗಳ ಅಲರ್ಜಿ ಕುರಿತು ಈ ಕೃತಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೃತಿ: ಲ್ಯೂಯಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್

ಲೇಖಕರು: ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಪುಟಗಳು: 46 ಬೆಲೆ: 16 ರೂ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಸಪ್ನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್,
ತುಂಗಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಗಾಂಧಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 009.



ಲೂಯಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್ ಜಗತ್ತಿನ ಅಜರಾಮರ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ರೇಬಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಸಿಕೆ, ರೇಷ್ಮೆ ಹುಳುಗಳ ರೋಗದ ಅನ್ವೇಷಣೆ, ಆ್ಯಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಣ ವಿಧಾನ ಮೊದಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್‌ರನ್ನು ಜಗತ್ತು ಎಂದೆಂದೂ ಜ್ಞಾಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಬಾಲ್ಯ, ಸಂಘರ್ಷ ಜೀವನ, ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಪಟ್ಟ ಪರಿಶ್ರಮ ಮುಂತಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಲೇಖಕರು ಸರಳ-ಸುಲಲಿತ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲಾ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೊಂದಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಹೊತ್ತಿಗೆಯಿದು.

ಕೃತಿ: ಆಸ್ತಮಾ

ಲೇಖಕರು: ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಪುಟಗಳು: 56 ಬೆಲೆ: 10 ರೂ.

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಟಿ.ನಾರಾಯಣ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಬಳೇಪೇಟೆ ಕ್ರಾಸ್,
ಬೆಂಗಳೂರು-53.

ಶ್ವಾಸಾಂಗದ ಕಾಯಿಲೆ ಆಸ್ತಮಾ ಅರ್ಥಾತ್ ಗೂರಲು ಅಥವಾ ಉಬ್ಬಸು ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಎಂಥವರನ್ನೂ ನುಗ್ಗು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೇ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯೇ ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ.



ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಕುರಿತಂತೆ ಬರೆದ ಈ ಕೃತಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಎಂದರೇನು, ಅದರ ಬಗೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಓದುಗರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿವೆ.

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನುಗ್ಗು ಮಾಡುವ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು

ಪರಾವಲಂಬಿ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಸೈಟ್ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟಜೀವಿ. ಇದು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು, ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಒಳಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ, ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾನು ಕಸಿದುಕೊಂಡು, ವಾಸಗೊಂಡ ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಒಂದು ದಿನ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರು ವರ್ಷದ ಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದು ನನ್ನ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಳು. ಮೈ ತುಂಬಾ ಗಂಧೆಗಳಾಗಿದ್ದು ಬಹಳ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದು ಅಳುತ್ತಾ ಆ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ತೊಂದರೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಳು. ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಆಗಾಗ ಈ ನೋವು ಹೀಗೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಆ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿ ಬಹಳ ಸೊರಗಿದ್ದಳು. ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲವೆಂಬಂತ್ತಿದ್ದಳು! ನೋವನ್ನೂ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನೂ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟ ಹಾಕಬೇಕೆಂದೂ, ಅವಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡಬೇಕೆಂದೂ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದೆ.

ಎರಡು ದಿನಗಳು ಕಳೆದು ಅವರು ಪುನಃ ಬಂದರು. ''ಸ್ವಾಮೀ, ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಗುಳಿಗೆಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡಿಮೆಯಾಯ್ತು. ಆದ್ರೆ ಈಗ ಮತ್ತೆ ಶುರುಹಚ್ಚಿಕೊಂಡವೆ.....'' ಎಂದು ರಾಗ ಎಳೆದರು. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲೇನಾದರೂ ಹುಳುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದವೇ? ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೂ ಇದು ಹುಳುಗಳ ತೊಂದರೆಯೇ ಎಂದು ಊಹಿಸಿ, ಹುಳುನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ಎರಡು ದಿನಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಅವರು ಮತ್ತೆ ಬಂದರು. ಅವರು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಶೀಸೆ ತಂದಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಏಳೆಂಟು ಉದ್ದವಾದ ಬಿಳಿಯ ಹುಳುಗಳಿದ್ದವು! ''ಸ್ವಾಮೀ, ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆ ತಿಂದದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಹಾವಿನ ಮರಿ ಹುಟ್ಕಂಡವೆ! ಅದೇನು ಕೊಟ್ರಿ ಸ್ವಾಮೀ?'' ಎಂದು ಆ ಹುಡುಗಿ ಕೇಳಿದಾಗ, ನನಗೆ ನಗು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. '' ಅದು ಹಾವಲ್ಲ ಮರೀ, ಹುಳು! ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಅದರಿಂದಲೇ ನಿನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಲರ್ಜಿ ಆಗಿದ್ದು!'' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ''ಆದರೆ ನಾನೇನು ಅದನ್ನ ತಿಂದಿರಲಿಲ್ವಲ್ಲಾ, ಮತ್ತೆ ಹೇಗೆ ನನ್ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರ್ಕಂಡ್ವು?'' ಎಂದು ಮುಗ್ಧಳಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು.

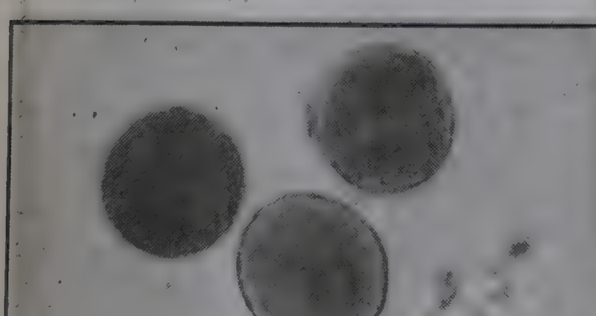
''ನೀನು ತಿನ್ನೋ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಅವನ್ನು ನೀನು ತಿಂದೆ. ಅವು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವಾದವು. ಅದಕ್ಕೇ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.'' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಅನಂತರ

ಅವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅವರೂ ಅವರ ನೆರೆಯವರೂ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸದಿದ್ದುದೂ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದೆ, ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದೂ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದುದೂ, ನಿತ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿದ್ದುದೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ, ಹುಳುಬಾಧೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೆಂದೂ ತಿಳಿಹೇಳಿದೆ.

ಈ ಹುಡುಗಿ ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಹುಳು, ಜಂತುಹುಳು ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ. ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಇಂಥ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೂ ಗುರಿಯಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ. ಇವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ, ಇವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿ.

ಟೆನ್ನಿಸ್ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ರೂಪದ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಭೇದಿ ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪರಾವಲಂಬಿ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಸೈಟ್ (Parasite) ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟಜೀವಿ. ಇದು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದು, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇತರ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಒಳಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ, ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ವಾಸಗೊಂಡ ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಾವಲಂಬಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡುವ ಜೀವಿಗೆ ಅತಿಥೇಯ (host) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿ ವರ್ಗಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ರೋಗವುಂಟು ಮಾಡುವಂಥವು ಪ್ರಾಣಿ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿವೆ. ಇವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆದಿಜೀವಿ ವರ್ಗ (Protozoa) ಹಾಗೂ ಹುಳುವರ್ಗ (Helminthes) ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಂಟಮೀಬ, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ, ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಮೊದಲಾದವು ಆದಿಜೀವಿಗಳು. ಎಳೆಹುಳುಗಳಾದ ಜಂತುಹುಳು, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು, ನಾರುಹುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಗೂ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳೂ ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳುಗಳೂ ಹುಳುವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.



ಎಂಟಮೀಬ ಹಿಸ್ಟೋಲಿಟಿಕದ ಪೂತಿಕೋಶಗಳು (Cysts)



ಪ್ರೌಢಹಂತದ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ.

ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆಯೆಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವನಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮರಿರೂಪ, (Larva)ವಯಸ್ಕ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ರೂಪ ಎಂಬ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಥೇಯನಿಲ್ಲದೆ, ಇವು ತಮ್ಮ ಜೀವನಚಕ್ರವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲಾರವು. ಪ್ರತಿ ಪರಾವಲಂಬಿಗೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ ಜೀವಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅತಿಥೇಯ ಜೀವಿಗಳು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಅಪಕ್ವ ಅಥವಾ ಮರಿರೂಪಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯರೆಂದು ಹೆಸರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ಜೀವನಚಕ್ರದಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಕ ಹುಳುವಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಮಾನವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯನಾದರೆ, ಅದರ ಮರಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಹಂದಿ ಅಥವಾ ಹಸು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ. ಅನೇಕ ಹುಳುಗಳು ಹೀಗೆ ಪರರಿಂದ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕಸಿದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿಥೇಯನ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳುಗಳ ರಸಗಳು ಅವನ್ನು ಅರಗಿಸದಿರಲು, ಮೈಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕ್ಯುಟಿಕಲ್‌ನಂಥ ಪದರವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕರುಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಹೀರಲೆಂದು ಕೊಕ್ಕೆ, ಚೂಷಕ, ಹೀರುವ ಅಂಗ ಮೊದಲಾದ ವಿಶೇಷಾಂಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಜೀವನಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

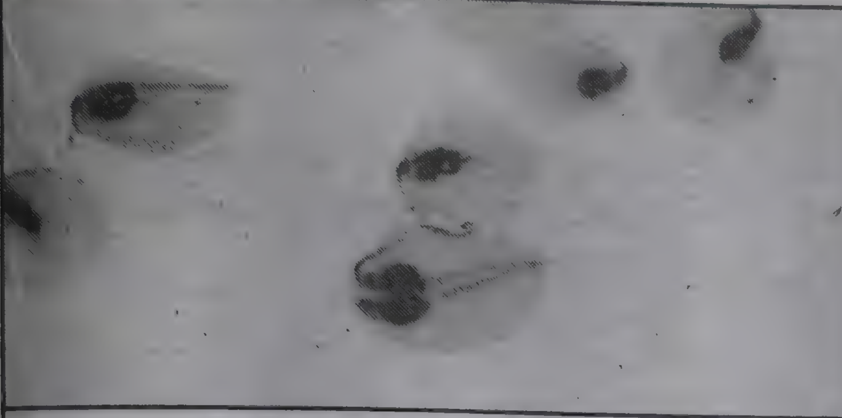
ಎಂಟಮೀಬ ಮತ್ತು ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ

ಇವು ಆದಿಜೀವಿಗಳು. ಏಕಕೋಶಜೀವಿಗಳಾದ ಇವು ಪುಷ್ಟಿ ಜೀವಿಕರಣ ಮತ್ತು ಪೂತಿಕೋಶ (Cyst) ಎಂಬ ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಂಟಮೀಬ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಒಂದರಿಂದ ಅನೇಕ ಅಮೀಬಗಳಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ, ದುಂಡನೆಯ ಆಕಾರದ, ಗೋಡೆಯೊಂದರಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟು ಪೂತಿಕೋಶವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿ, ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೊಣಗಳು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಇತರ ಮಾನವರ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪೂತಿಕೋಶ ಪುನಃ ಪುಷ್ಟೀಜೀವಿಕಣವಾಗಿ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರವಿಲ್ಲದ ಈ ಎಂಟಮೀಬ, ತನ್ನ ಜೀವರಸವನ್ನೇ ಮಿಥ್ಯಾಪಾದಗಳಂತೆ ಮುಂಚಾಚಿ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತಾ, ಆಮಶಂಕೆ ಅಥವಾ ಡಿಸೆಂಟ್ರಿ ಎಂಬ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಲೋಳೆಯುಕ್ತ ಭೇದಿಯಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ಫ್ಲಾಜೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಲಿಸುವ ಉಪಕರಣ ಪಡೆದಿರುವ ಟೆನ್ನಿಸ್ ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ರೂಪದ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯ ಕೂಡ ಎಂಟಮೀಬದಂತೆ ಎರಡು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಪರಾವಲಂಬಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಭೇದಿ ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಗದೆ, ಭೇದಿ ಅಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೊಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಸ್ಪದ ದೊರೆತು ಇವು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ-ಮಲೇರಿಯ

ಮಲೇರಿಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಎಂಬ ಆದಿಜೀವಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೀವನಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತ



ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಟ್ರೈಕೋಮೋನ ವಜೈನಾಲಿಸ್.

ಸೊಳ್ಳೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಾಹಾರಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣು ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆ ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಸೋಂಕಿತ ಸೊಳ್ಳೆಯೊಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಅದರ ಜೊಲ್ಲುರಸದಿಂದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಬೀಜಕಣಗಳು ಅವನ ರಕ್ತಸೇರಿ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅದರ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಪಡಿಜೀವಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಪುನಃ ರಕ್ತ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಇವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಸೀಳುಜನಿಕ (Shizont) ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಸೀಳುಜನಿಕ ಒಡೆದು ಅನೇಕ ಪಡಿಜೀವಿಗಳು ಪುನಃ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಇತರ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಚಕ್ರ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತವೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಯೊಂದು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಈ ಕಣಗಳು ಅದರ ಜಠರ ಸೇರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತ ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಬೆಳೆದು ಬೀಜಕಣಗಳಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಮಾನವ ರೋಗಾಣು (ಬೀಜಕಣ)ವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಅತಿಯಾದ ಚಳಿ, ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಬೆವರಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇದನ್ನು ಹರಡುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಲೀಶ್ಮಾನಿಯ ಡೋನೋವಾನಿ ಎಂಬ ಆದಿಜೀವಿ **ಕಾಲಾ ಅಜ್ಹಾರ್** ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮರಳು ನೊಣ ಎಂಬ ಕೀಟವು ಕಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿಹಾರ್, ಅಸ್ಸಾಂ, ಬಂಗಾಳ ಮೊದಲಾದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ಯಕೃತ್ ಪ್ಲೀಹ (spleen) ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ಚರ್ಮವು ಒರಟಾಗಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಮೊದಲಾದುವು.

ಟ್ರಿಪ್ಯಾನೋಸೋಮ ಎಂಬ ಪ್ಲಾಜೆಲ್ಲ ಪಡೆದಿರುವ ಆದಿಜೀವಿಯು ಮಾನವರಲ್ಲಿ **ನಿದ್ರಾರೋಗ** (Sleeping Sickness) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ರೋಗ ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ ಎಂಬ ನೊಣದ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವಾದರೆ, ಈ ರೋಗಾಣುವಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಭೇದ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಛಾಗನಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೆಡುವಿಡ್ ಎಂಬ ತಿಗಣೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಊತ, ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅನ್ನನಾಳ, ಹೃದಯ, ಕರುಳು- ಇವು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ.

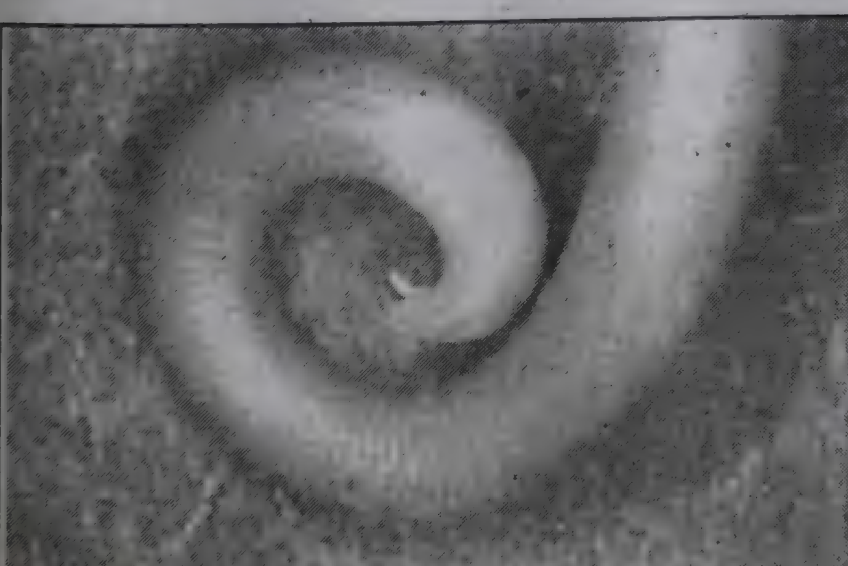
ಟ್ರೈಕೋಮೋನ ವಜೈನಾಲಿಸ್ ಎಂಬ ಆದಿಜೀವಿ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ನವೆ, ಹಸಿರು ದ್ರವ ಸೋರುವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಉರಿ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಟವಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಇದು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಹುಳುಗಳು

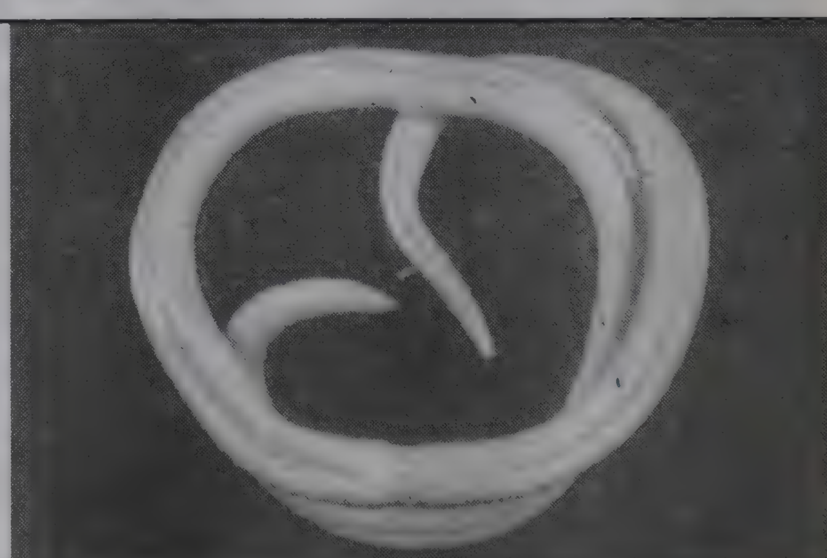
ಅನೇಕ ಹುಳುಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬಾಧೆ ಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಜಂತುಹುಳು: ಜಂತುಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಉರುಳು ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಗಂಡು ಹುಳು ಸುಮಾರು 15-25 ಸೆಂ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳು ಸುಮಾರು 25-40 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಳುಗಳು

ಜಂತುಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಉರುಳು ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಗಂಡು ಹುಳು ಸುಮಾರು 15-25 ಸೆಂ.ಮೀ. ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳು ಸುಮಾರು 25-40 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ.



ಜಂತುಹುಳು (ಗಂಡು)



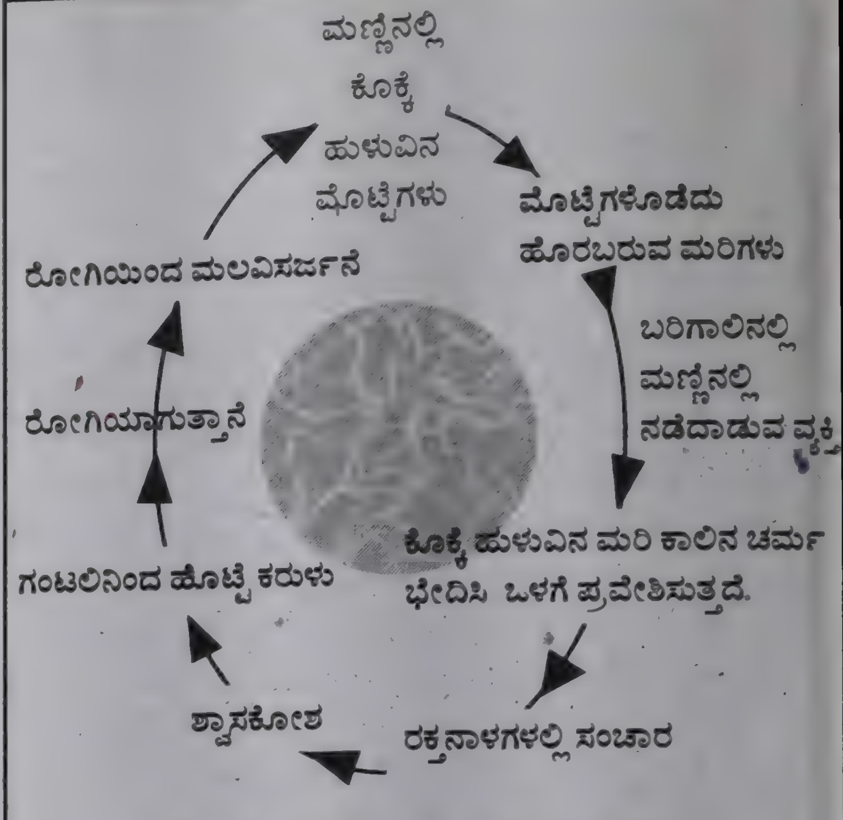
ಜಂತುಹುಳು (ಹೆಣ್ಣು)

ಮನುಷ್ಯನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ! ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡು, ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಒಡೆದು ಮರಿಗಳಾಗಿ, ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಸೇರಿ, ಪುನಃ ನುಂಗಲ್ಪಡುತ್ತವೆ! ತಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ಥಾನವಾದ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇವು ವಯಸ್ಕ ಹುಳುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಇವು ಅವನು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಂಟಾಗಿ ಅವರು ಕೃಶರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.ಇದರಿಂದ ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಹುಳುವಿನ ದೇಹದ ರಸದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಮಲಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದು ವಾಸವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

> **ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಸಾವಿರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ! ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಣ್ಣು ಸೇರಿ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ.**

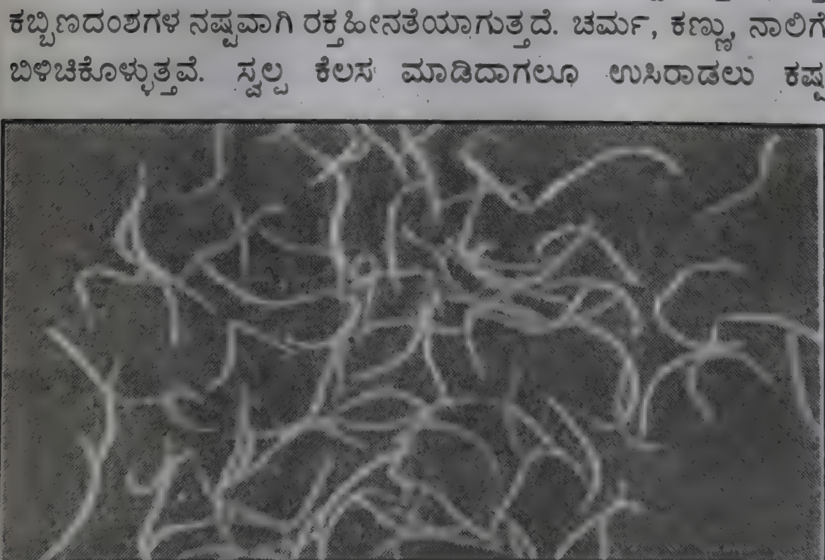
ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು: ಕೊಕ್ಕೆಯಾಕಾರದ ರಚನೆ ಪಡೆದಿರುವ ಈ ಬಿಳಿ ಎಳೆಹುಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಸಾವಿರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕ ಮಣ್ಣು ಸೇರಿ ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮರಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಭೇದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಇವು, ಮನುಷ್ಯನು ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಅವನ ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮ ಭೇದಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳ ಹಾಗೂ ಹಾಲ್ರಸನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ನುಂಗಲ್ಪಟ್ಟ ಕರುಳು ಸೇರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಕ ಹುಳುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕರುಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ 0.2ಮಿ.ಲೀ.ರಷ್ಟು ರಕ್ತಹೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶಗಳ ನಷ್ಟವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಆಯಾಸ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮುಖ, ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೈತರಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಲಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

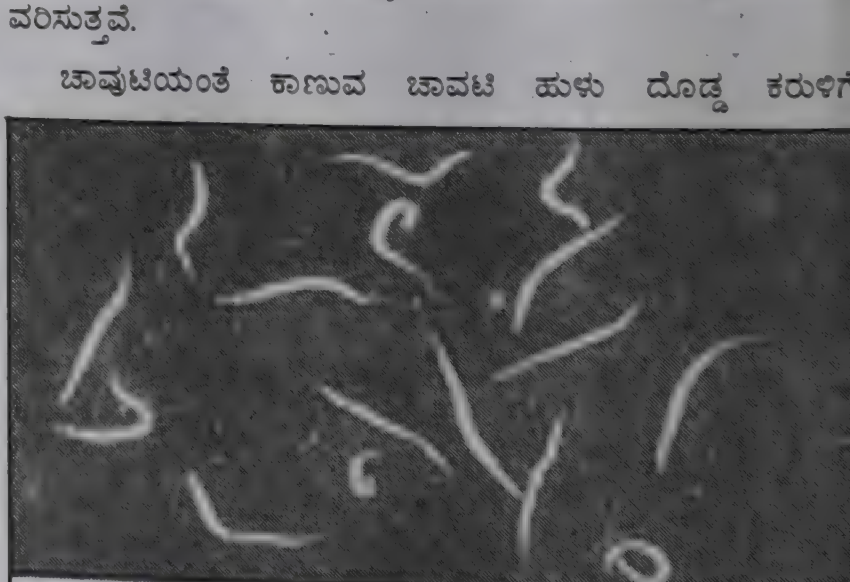


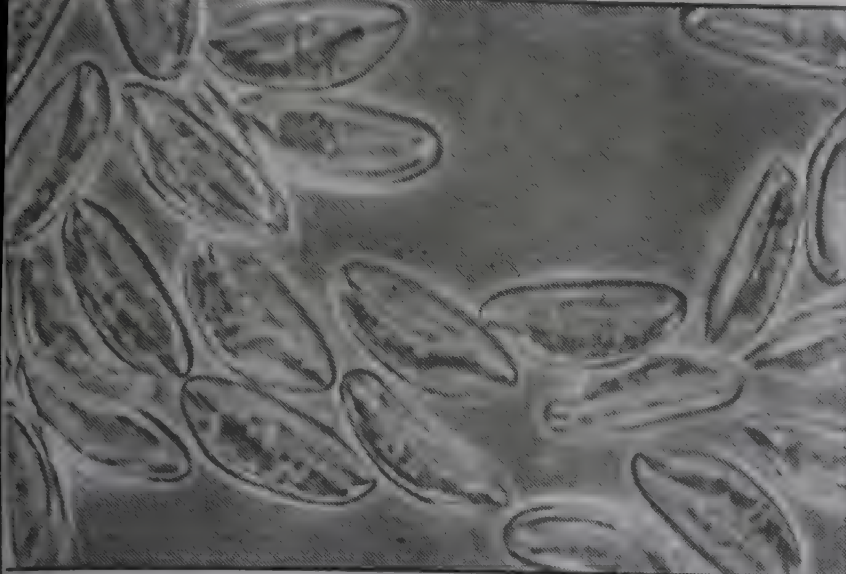
ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಜೀವನಚಕ್ರ

ದಾರದ ಹುಳು ಮತ್ತು ಚಾಟಿ ಹುಳು: ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿ ದಾರದಂತಿರುವ ದಾರದ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಮತ್ತು ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಗುದದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಾಗಿ ಮಗು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸೇರಿ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅವೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮರಿಗಳು ಹೊರಬಂದು ವಯಸ್ಕ ಹುಳುಗಳಾಗಿ ಜೀವನಚಕ್ರ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತವೆ.

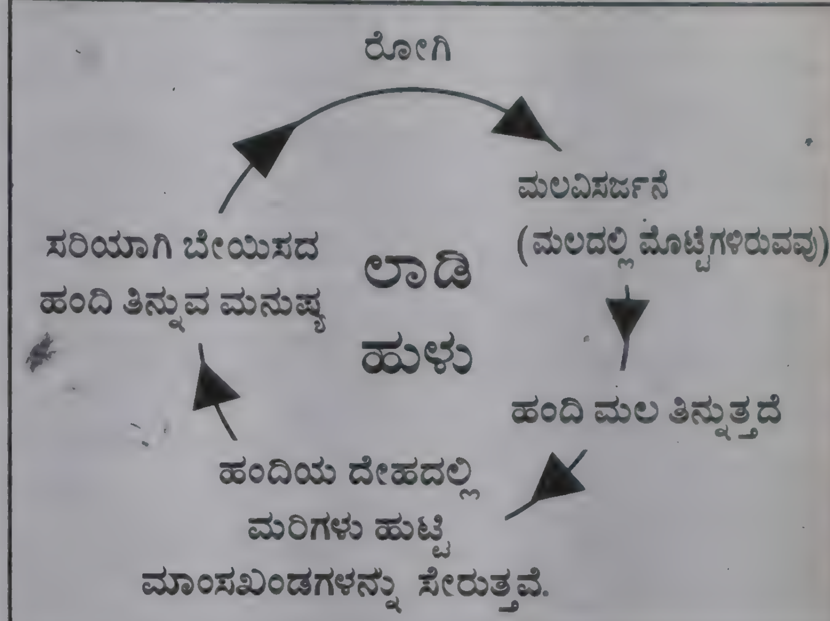
ಚಾವುಟಿಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಚಾವಟಿ ಹುಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ


ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುಗಳು


ದಾರದ ಹುಳುಗಳು



ದಾರದ ಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು



ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಈ ಹುಳುಗಳಿಂದ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಉರಿತ ಅಥವಾ ಆಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಆಗಬಹುದು.

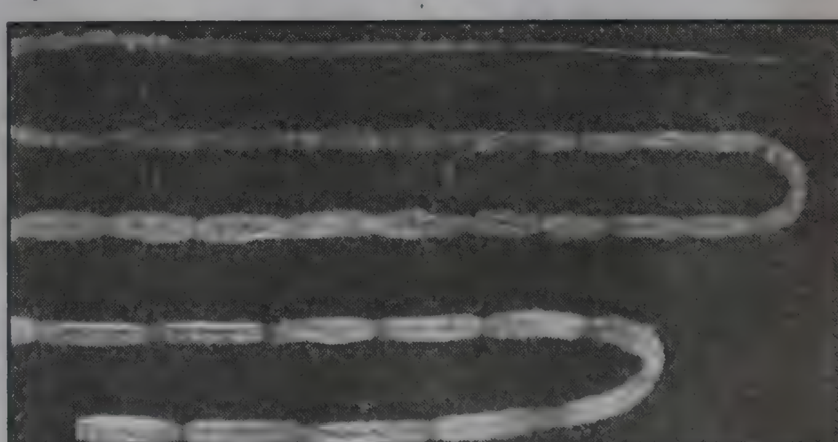
ನಾರುಹುಳು: ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಈ ಹುಳುಬಾಧೆ ಈಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ ನಾದರೆ, ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ಎಂಬ ಸಂಧಿಪದಿ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ. ಸುಮಾರು 50ಸೆಂ.ಮೀ. ವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳು, ಹುಳುಗಳಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಉದ್ದವಾದ ಹುಳುವಾಗಿದೆ. ನಾರುಹುಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈ, ಕಾಲು, ಬೆನ್ನಿನ ಚರ್ಮದಡಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಹುಳು ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಂಗಾಂಶ ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿ ನಂತರ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಹುಣ್ಣಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ ಹುಳುವಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿ ಹುಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಂದು, ನೀರಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಮರಿಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ಇವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರ ಮನುಷ್ಯರು ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ, ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿ ಅದರಿಂದ ಮರಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ವಯಸ್ಕ ಹುಳುಗುಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಾರುಹುಳುವಿನಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ. ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು, ನೀರಿಗಿಳಿಯಬಾರದು. ಮೆಟ್ಟಿಲು, ಬಾವಿಗಳನ್ನು ತೋಡಬಾರದು. ಹೊರಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸೇದುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಗಳು ನೀರಿಗಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ವುಚರೀರಿಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ರಾಫ್ಟಿ: ಫೈಲೇರಿಯ ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಈ ಹುಳು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹಾಲ್ರಸ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ (Lymphatic Channels) ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ (Lymph nooles) ವಾಸಿಸಿದರೆ, ಇದರ ಮರಿಯಾದ ಮೈಕ್ರೋಫೈಲೇರಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೀರಲೆಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಬೆಳೆದ ಮರಿಯನ್ನು ಅವನ ಮೈಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ವಯಸ್ಕನಾಗಿ ಹಾಲ್ರಸನಾಳಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ, ಮರಿಯನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತೆರಳುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಹಾಲ್ರಸನಾಳಗಳುರಿತ (Lymphanojities) ವೃಷಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲ್ನಾಳದ ಉರಿತ (Epidyotmo-orchities) ಫೈಲೇರಿಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ವೃಷಣ ಚೀಲವು ಹಾಲ್ರಸದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲೂ ಬಿಳಿಯ ಹಾಲ್ರಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಲ್ರಸದ ಚಲನೆಗೆ ಹುಳುಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ. ರೋಗವು ದೀರ್ಘಕಾಲವಿದ್ದರೆ, ಹಾಲ್ರಸ ಹೊರಬಂದು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಊದಿದ ಕಾಲುಗಳು, ನೋಡಲು ಆನೆಯ ಕಾಲುಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ''ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ'' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ನಾರುಹುಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈಕಾಲು, ಬೆನ್ನಿನ ಚರ್ಮದಡಿಯ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಹುಳು ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳ ಗಳಾದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಂಗಾಂಶ ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ರಾಸಾಯಸಿಕ ದ್ರವವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮೈಕ್ರೋ ಫೈಲೇರಿಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಔಷದಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಈ ರೋಗವು ಕರಾವಳಿ



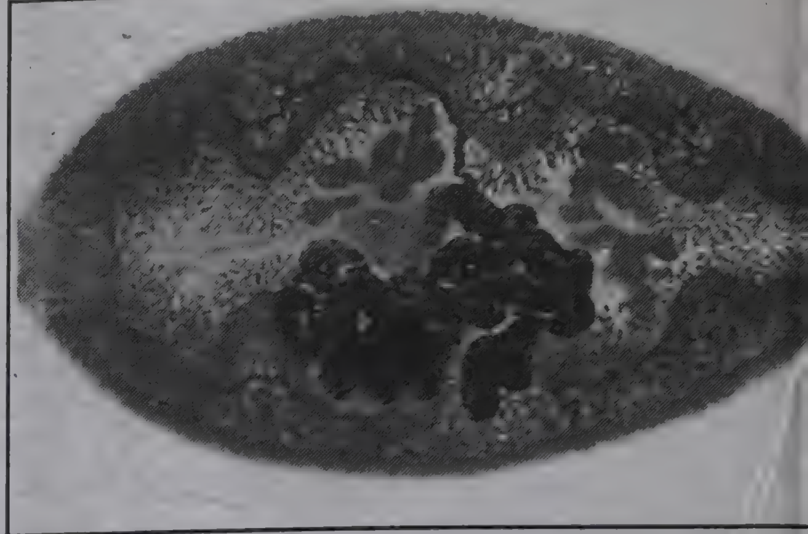
ಲಾಡಿಹುಳು

ದಾರದ ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಮತ್ತು ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿ ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಗುದದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯಾಗಿ ಮಗು ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸೇರಿ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅವು ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಲಾಡಿಹುಳುಗಳು: ನೋಡಲು ಲಾಡಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಸೆಸ್ಟೋಡ್ ಎಂಬ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಗಳು: ಹಂದಿ, ಹಸು ಮತ್ತು ನಾಯಿ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳು. ಮೊದಲ ಎರಡು ಲಾಡಿಹುಳುಗಳು, ಹಂದಿ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡದೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಿ, ಹಂದಿ ಅಥವಾ ಹಸು ಮೇಯುವಾಗ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಮರಿಗಳು ಕಂಕೋಶ ಹುಳುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಕೋಶ ಹುಳು ವಯಸ್ಕ ಕರುಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಭೇದಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಂಕೋಶಹುಳುಗಳು, ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ಮಿದುಳು ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅಪಸ್ಮೃತಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

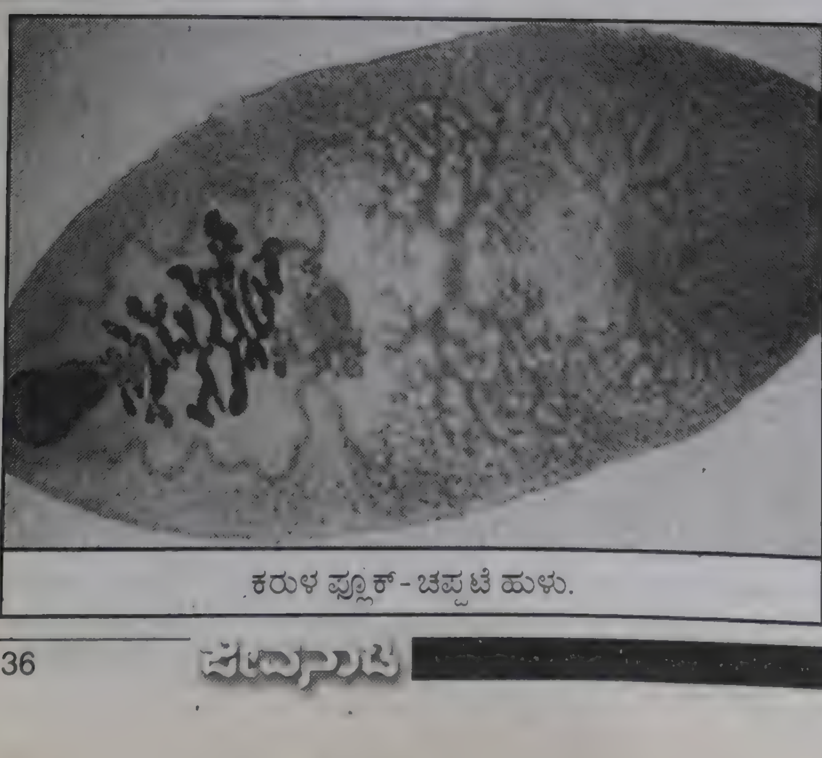
ನಾಯಿ ಲಾಡಿಹುಳುವಿಗೆ ನಾಯಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ. ಮನುಷ್ಯ ಮಧ್ಯಮ ಅತಿಥೇಯ. ಇದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸೋಂಕಿತ ನಾಯಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುವಾಗ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ



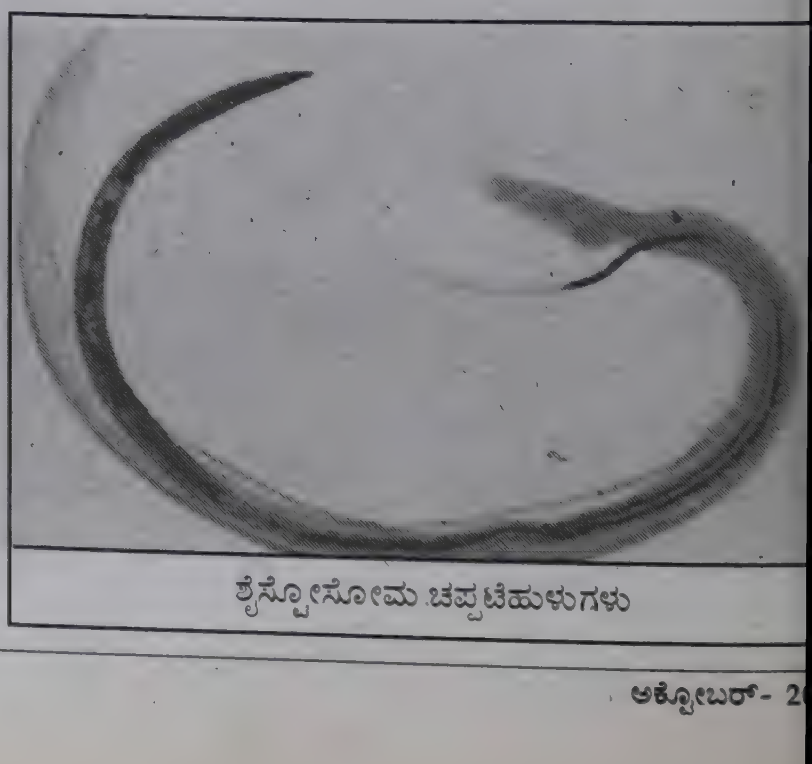
ಪ್ಯಾರಾಗೋನಿಮಸ್ (ಶ್ವಾಸದ ಫ್ಲೂಕ್) ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳು.

ಕೈಗಳನ್ನು ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಆಹಾರದೊಂ
ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಮರಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾ
ಮೂಲಕ ಯಕೃತ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿ,
ನೆಲೆಗೊಂಡು ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್ ಎಂಬ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಆಕಾರವಾಗು
ಇದರಿಂದ ಈ ಅಂಗಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಿಸ್ಟ್ ಒಡೆದರೆ, ಅದರ ನೀರಿ
ಭೀಕರ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಂತೆ, ಕುರಿ, ಹಂದಿ,
ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೇಯುವಾಗ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮ
ಅತಿಥಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮಾಂಸ ತಿಂದಾಗ, ನಾಯಿಯ ದೇಹ
ಹುಳುಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಜೀವನಚಕ್ರ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತವೆ. ಮೀನುಗಳ
ಒಂದು ಬಗೆಯ ಲಾಡಿಹುಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಅ
ಮಾಡಿರದ ಮೀನಿನ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇದು ಹರಡು

ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳುಗಳು: ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳುಗಳು ಅ
ಟ್ರೆಮಟೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಫ್ಲೂಕ್‌ಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಚಪ್ಪಟೆ
ಎಲೆಯಾಕಾರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇವು. ಇವು ಉಭಯಲಿಂಗಿಗಳು ಕೂಡ.
ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹುಳುಗಳೆಲ್ಲದರ ಜೀವನಚಕ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒ
ರೀತಿ ಇದ್ದು, ಬಸವನ ಹುಳು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವ
ಮರಿರೂಪ, ಮಿರಾಸ್ಸಿಡಿಯಂ, ಸ್ಪೋರೋಸಿಸ್ಟ್, ರೇಡಿಯ, ಸರ್ಕೇರಿ
ಮೊದಲಾದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಚರ್ಮ ಭೇದಿಸಿಕೊ



ಕರುಳ ಫ್ಲೂಕ್ - ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳು.



ಶೈಸ್ಟೋಸೋಮ ಚಪ್ಪಟೆಹುಳುಗಳು

ಸಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಲ್ಲಿ ಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನೊಬ್ಬ ನೀರಿಗೆ ಇಳಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮರಿಗಳು ಮೊದಲು ಬಸವನ ಹುಳುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು, ನಂತರ ನೀರಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಭೇದಗಳಿದ್ದು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆ ಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶೈಸ್ಟೋಸೋಮ (ರಕ್ತದ ಫ್ಲೂಕ್) ಮೂತ್ರ ೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಷ್ಣವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾರಾಗೋನಿಮಸ್ (ಲಂಗ್ ಫ್ಲೂಕ್) ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಫ್ಲೂಕ್‌ನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಭೇದಿ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ, ಉಂಡೂಹೋದ ಕೊಂಡೂ ಹೋದ ಎಂಬಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಈ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು. ಅಪಹರಿಸುತ್ತವೆ,

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಮಲಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಗಳು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅವನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆಲ್ಬೆಂಡಜೋಲ್, ಮೆಬೆಂಡಜೋಲ್‌ನಂಥ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಹುಳುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾಜಿಕ್ವಾಂಟೆಲ್ ಮುಂತಾದ ಯಶಸ್ವಿ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಿಯಂತ್ರಣ

"ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮೇಲು" ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವ Prevention is better than cure ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ ಗಾದೆ ಮಾತು ಒಂದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯ ವಾಕ್ಯ. ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಇವು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಕಸಿಯುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಂಕೋಶ ಹುಳುಬೇನೆಯಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಯಾವ ಪೂರ್ವಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳು ಇಂದು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಿನ್ನುವ 'ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವೂ ಈ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಪಾಲಾದರೆ ಅವರ ಗತಿಯೇನು? ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
2. ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ತೊಳೆದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.
3. ಮಾಂಸವನ್ನು ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ತುಂಡುಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅವು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
4. ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವವರು ಅವುಗಳಿಗೂ ಹುಳುನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಹಾಕಿಸಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬೀದಿನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸತ್ತ ಕುರಿ, ಆಡುಗಳ ಮಾಂಸ ಸಿಗದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾಯಿ ಲಾಡಿಹುಳುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
5. ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳುವಿನ ಮರಿಚರ್ಮ ಭೇದಿಸಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
6. ನದಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಆಗ ಚಪ್ಪಟೆ ಹುಳುಗಳು ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.
7. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಸಮವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
8. ಮಲೇರಿಯ, ಫೈಲೇರಿಯಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವುದರಿಂದ, ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಹಳ್ಳ ಕೊಳ್ಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ.ಯಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಬೇಕು. ಜನರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
9. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿಯೋ, ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಸಿಯೋ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಣ್ಣುಗಳಿರುವವರು ನದಿ ನೀರಿಗಿಳಿಯಬಾರದು. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಬಾವಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಾರುಹುಳುವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
10. ರೋಗಿಗಳು ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ಈ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಮಲೇರಿಯ, ಫೈಲೇರಿಯಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡುವುದರಿಂದ, ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಹಳ್ಳ ಕೊಳ್ಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ.ಯಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಳಾಸ: ನಂ. 13, 'ಯಶಸ್' 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 086

ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ

ನನ್ನ ನೆನಪಿನಾಳದ ಆ ಮೂವರು....

ಮನೋವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ವರ್ತನೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಮನೋರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ತಾಳ್ಮೆ ಇತರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಇವರು ಸಂಭಾವಿತರು. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಂದಲೇ ನಾವು ಪೇಚಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂತಹ ಮೂರು ರೋಗಿಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಾರಾಯಣ 42ರ ದಢೂತಿ, 'ಮೇನಿಯ' ರೋಗಿ. ಒಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸುಮಾರಿಗೆ ಸ್ಕೂಟರಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕ ವಾಸಿಸುವ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿ ನನ್ನ ವಾಸಸ್ಥಾನ ವಿಚಾರಿಸಿದ. ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೂರವಾಣಿ ಇದ್ದರೂ ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆತನೇ ಬೀಗ ಜಡಿದಿದ್ದ ನನ್ನ ಮನೆಯ ಕಬ್ಬಿಣದ ಗೇಟನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೂಕಿ ಶಬ್ದ ಮಾಡಿದಾಗ ನಾನು ಹೊರಬಂದೆ. ಅವನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಗೇಟನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದ ಸಿಮೆಂಟ್ ಕಂಬ ಮುರಿದಿತ್ತು. ವಿನಾಕಾರಣ ನನ್ನನ್ನು ಅವಾಚ್ಯ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ನಿಂದಿಸಿ, ನನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾದ.

" ನಿನಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆದಂತಿದೆ, ಒಳಗೆ ಬಾ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಂತೆ" ನಾನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದೆ. ಬಯ್ಯುತ್ತಲೇ ಒಳಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತ. " ಕಾಫಿ ಬೇಕು" ಎಂದ.

"ಮೊದಲು ನೀರು ಕುಡಿ, ನಂತರ ಕಾಫಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ" ಅಂಜುತ್ತಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಮಡದಿ, ಮಕ್ಕಳು ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇ ಭೀತಿಯಿಂದ ಕುಳಿತಿದ್ದರು.

ನೀರು, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಸಿ ಅವನ ನಂಬಿಕೆ ಗೆದ್ದೆ. ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ. ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಮಾಡಿ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ತರಿಸಿದೆ. ಅವನು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡದೆ ಒಳಗೆ ಕುಳಿತ. ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಮರುದಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹ ಕೊಟ್ಟೆ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಶಮನವಾಯಿತು. ಈಗಲೂ ಔಷ... ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಇದಾಗಿ ಸುಮಾರು ವರ್ಷ ಕಳೆದಿವೆ. ಆತ ಈಗ ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿ. ಅವನಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯೋ, ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿ ನನಗೂ ಅವನ ಮೇಲಿದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ನನ್ನ ಮಗನ ಮದುವೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ ವಧು-ವರರನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ. ಅದೂ ಪತ್ನಿ ಸಮೇತ ಬಂದು.

* * *

'ರಾವ್' 28ರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಇಂಜನಿಯರ್. ಆ ದಿನ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಆಗಮಿಸಿದ.

"ಬರಲು ಕಾರಣ?" ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

"ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ನನಗೆ ವಿಧೇಯಳಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದ.

"ನಾನು ಅಂತಹವಳಲ್ಲ". ಹೆಂಡತಿ ನಿಜ ಹೇಳಿದಳು.

ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆತ ಎಂದೂ ಕೋಪಗೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಸಿಟ್ಟು ನೆತ್ತಿಗೇರಿ ಕುಳಿತಿದ್ದವನು ದಿಢೀರನೆ ಎದ್ದು, ಹೆಂಡತಿಯ ಜಡೆ ಹಿಡಿದೆತ್ತಿ ಗೋಡೆಗೆ ನೂಕಿದ. ಅವಳ ತಲೆ ಗೋಡೆಗೆ 'ಧಡ್' ಎಂದು ಬಡಿದು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯಳಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಉರುಳಿದಳು. ನಾನು ಅವಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಲು ಮೈ ಮುಟ್ಟಿದೆ. ತಕ್ಷಣ ಅವನ ಜೇಬಿನಿಂದ ಚಾಕು ಹೊರಬಂದು ನನ್ನತ್ತ ಚಲಿಸಿತು. ನನಗೆ ಅದೇ ಕೊನೆ ದಿನ ಎನ್ನಿಸಿತು. ನಾನು ನಿರ್ವಿಕಾರ ಭಾವನೆಯಿಂದ "ನನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಿಯಂತೆ, ಮೊದಲು ಅದರ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸು" ಎಂದೆ.

"ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನೀನು ಮುಟ್ಟಬಹುದೆ?"

"ಆಕೆ ನನ್ನ ಮಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದೆ, ಮೊದಲು ಈಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬಾಕಿ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡೋಣ" ಎಂದೆ.

ಆತ ಒಪ್ಪಿದ, ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಕೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂತು. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ನೀರು

● ಡಾ॥ ಜೆ. ಎಸ್. ಫಾಲಾಕ್ಷ

ತಂದು ಕೊಟ್ಟೆ. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಅವನ ಕೋ... ಮಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಅವನಿಂದ ಚಾಕು ಇಸಿ... ಕೊಂಡೆ.

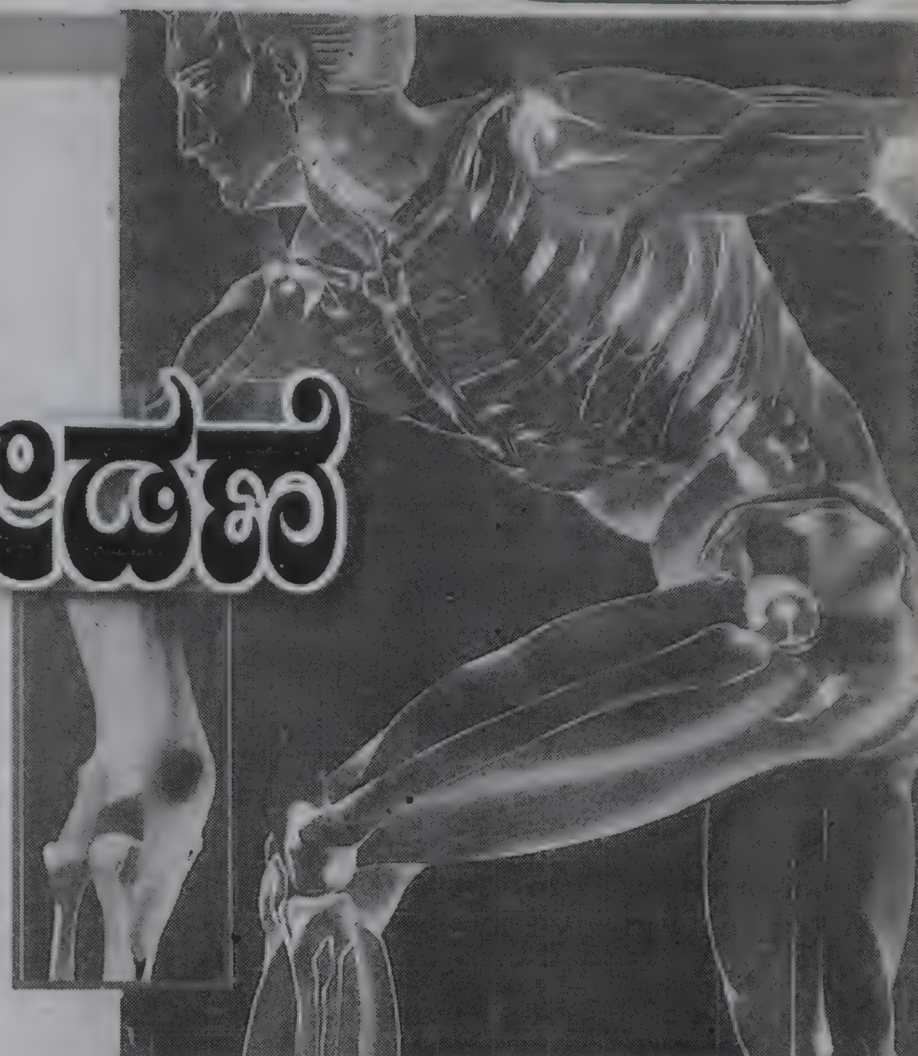
ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂ... ಸೇಬು ಮತ್ತು ಒಂದು ಮೂಸಂಬಿ ಹಿಡಿ... ಬಂದರು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚಾಕು ಕೈ ಬದಲಾ... ಸಿದವು. ಈಗ ಅವನು ಸ್ವಂತ ಕಂಪ್ಯೂಟ... ಖರೀದಿಸಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾ... ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವರ ನಡುವೆ ಈಗ ... ಮಗಳು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಾಳೆ.

* * *

ನಾನು ಮನೋರೋಗ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿ... ರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಧಾರವಾಡದ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪ... ಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದೆ (ರೋಗಿಯಾಗಲ್ಲ, ಕಲಿಯು... ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ). ಅಲ್ಲಿನ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಬಸ... ಕೋಣೆ ಗುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ದಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ... ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಸ ಹಾಕಲು ಹೋದಾ... ಅವನು ನನ್ನ ಕಡೆಯೇ ಓಡಿ ಬಂದ. ನನಗೆ ಒಂ... ಕ್ಷಣ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ಅವನು ಒಂದು ಕೈ... ಪೊರಕೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿಂದ ನನ್ನ... ಜೋರಾಗಿ ನೂಕಿದಾಗ ನಾನು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದೆ. ... ಅವನು ಕಸದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ದಬ್ಬಿ ಅದರ... ಯಲ್ಲಿದ್ದ ನಾಗರ ಹಾವನ್ನು ಪೊರಕೆಯಿಂ... ಥಳಿಸಿದ. ಹಾವು ಹೊರಗೆ ಓಡಿತು. ನಾನು ನೋ... ದಿದ್ದ ಹಾವನ್ನು ಆತ ನೋಡಿ ನನ್ನ ಪ್ರಾ... ಉಳಿಸಿದ್ದ. ಮನೋರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಮನೋ... ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದ್ದ.

ವಿಳಾಸ...
ಮನೋರೋಗತಜ್ಞ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ...
ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 17

ಕೃತಕ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಸಂಧಿವಾತ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಅದನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸದಂತೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು? ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ?

ಡಾ॥ ಬಾಬು ಬ. ಹುಂಡೇಕಾರ

ಸಂಧಿವಾತ (Arthritis) ಎಂದರೇನು?

ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡುವ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸಂದು ಅಥವಾ ಕೀಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದು ನೋವು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಧಿವಾತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾತನೆ ಕೊಡುವ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿನ ಉರಿಯುವಿಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ''ಸಂಧಿವಾತ'' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಅದನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸದಂತೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು? ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ? ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಗಳು ಮೆಲ್ಲೆಲಬು (Cartilage) ಎಂಬ ಮೃದುವಾದ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೃದುವಾದ ದಿಂಬು ಮತ್ತು ಶಾಕ್-ಅಬ್‌ಸಾರ್ಬರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಎಲಬುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೆಲ್ಲೆಲಬಿನ ಪದರಗಳ ನಡುವೆ ಅತಿ ಮಂದವಾದ ಕೀಲೊಳಗಿನ ದ್ರವ (Synovial Fluid) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಂತ್ರಗಳ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆ ಮೃದುವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತ ಎಂದರೆ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು (ಊತ) ಬಂದು, ನೋವು ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಸೆಟೆತ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

ಈ ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿಯೂ, ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಜನಾಂಗ ಹಾಗೂ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಏಳು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದರೆ, ಮೆಲ್ಲೆಲುಬಿನ ಸವಕಳಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮೆಲ್ಲೆಲುಬುಗಳು ಮೆದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೇವಭರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕ್ಷೀಣವಾದ ಮೆಲ್ಲೆಲಬುಗಳು ಶುಷ್ಕವಾಗಿದ್ದು ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೆಲ್ಲೆಲಬು ಸವೆದು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಸಂಧಿವಾತವು ಮೊಣಕಾಲು, ಚಪ್ಪೆ, ಸೊಂಟ ಮುಂತಾದ ಭಾರ ಸಹಿಸುವ ಸಂಧುಗಳ ಮೇಲೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆರಳುಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ನೋವು. ಇದು ನೋವು ಮತ್ತು ಬಿಗಿತಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ

ಊತ ಬರಬಹುದು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಬಿಗಿತ ಮತ್ತು ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತಿರುಗಾಡಿದ ನಂತರ ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಎಕ್ಸರೇ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಉಪಚಾರ:

ಸಂಧಿವಾತ ಕೇವಲ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಸವೆತ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಯಾವ ಔಷಧವು ಇಲ್ಲ.

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಭೌತಿಕ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುವ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಓಡುವುದು, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು.

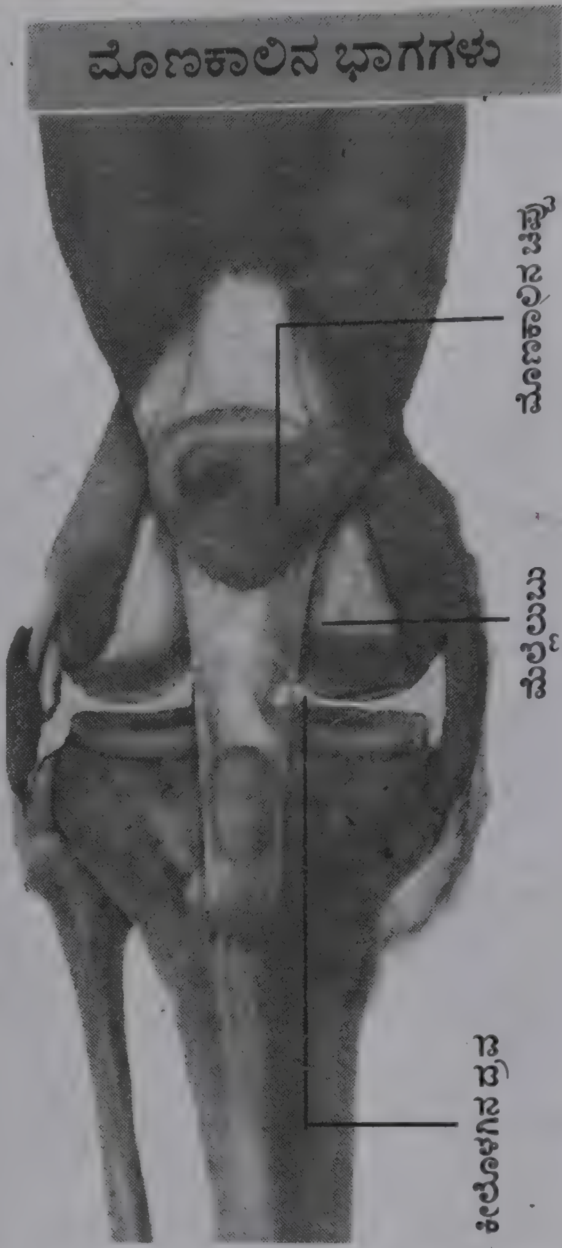
ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಂಧಿವಾತದವರಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೈಭಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸವೆತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಸೇರಬೇಕು.

ಸಂಧಿವಾತದ ಜೊತೆಗೆ ಜೀವಿಸುವುದು

ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಕೀಲು ನೋವನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲತೆಯ ಅನುಭವ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಿತ್ರರನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಧಿವಾತವು ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಿತ್ರನಾಗಿ ದೊರೆಯುವದು. ಅವನು ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಅವಧಿಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಅವನ ಸಹವಾಸ ಸಹಿಸಲೇಬೇಕು.



ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಔಷಧೋಪಚಾರ, ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಯಿಂದ ನೀವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ, ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿರಿ.

ಸಂಧಿವಾತದ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಗೆಗಳಿವೆ?

● ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇನ್ನೂರು (200) ವಿಧಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

(ಅ) ರ್‍ಯೂಮಟಾಯಿಡ್ ಆರ್ಥೈಟಿಸ್: ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾ... ಕಡಿಮೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೀಲಿನ... ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗ ನಿರೋಧ... ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಇದ... ಬರುತ್ತದೆ.

(ಬ) ವಯಸ್ಸಾದ ಜನರಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಸವಕ...ಯಾಗಿ ಬರುವ ಕೀಲುರಿತ: ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾ... ಭಾರವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಚಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲ...ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

2. ಸಂಧಿವಾತದ ರೋಗನಿರ್ಣಯ (Diagnosis) ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

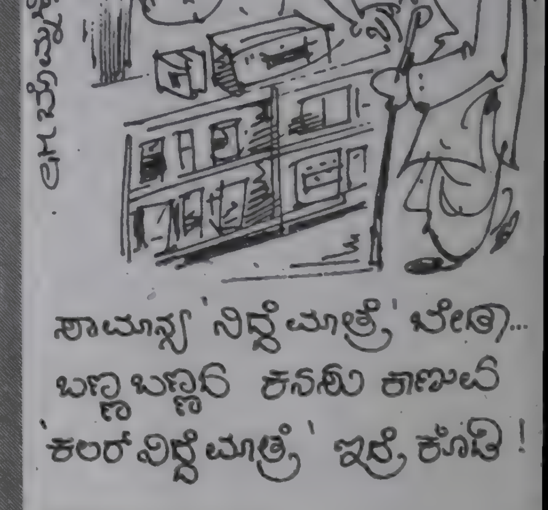
● ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೋ... ಮತ್ತು ಸೆಟೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಮೇ... ಕುಳಿತು ಮೇಲೆ ಏಳುವುದು ತುಂಬಾ ನೋವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ನೋವು ಜಾ...ಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾ... ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು (Synovial fluid) ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, E.S.R ಮತ್ತು ರ್‍ಯುಮಾಟ್ಯುಡ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿ...ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಮತ್ತು ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ...

● ಮೆಲ್ಲೆಲುಬು ಸವಕಳಿಯಾದ ಮೇಲೆ, ಸಂ... ವಾತವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ...

ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೋ...



ವಾರಕ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಲ ಕೀಲಿನೊಳಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕೀಲುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಾಗ, ಅಷ್ಟೇನೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನೋವು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

. ಮನುಷ್ಯನ ತೂಕಕ್ಕೂ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

● ತೂಕಕ್ಕೂ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ, ಸವಕಳಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಸಂಧಿವಾತವು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದೇ?

● ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

6. ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದೇ?

● ಇಲ್ಲ, ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬದಲೀ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ

ಕೀಲು ನಿಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಹಾನಿಯಾದಾಗ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ನೋವು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಮೊಣಕಾಲು, ಚಪ್ಪೆ, ಮೊಣಕೈ, ಭುಜ, ಹಾಗೂ ಕೈ-ಬೆರಳುಗಳ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಕೃತಕ ಕೀಲುಗಳಿಂದ ಜೋಡಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಚಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯು ಅರಿವಳಿಕೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಸವಕಳಿಯಾದ ಕೀಲುಗಳ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು, ಕೃತಕ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲೀ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಮೊದಲಿದ್ದ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಬದಲೀ-ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು?

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 60 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕೀಲುಗಳು ತುಂಬಾ ಸವೆದಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಬದಲೀ-ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ 20 ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ, ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.) ಹೃದಯದ-ತೊಂದರೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದೇ?

● ಮಾಡಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

3. ಬದಲೀ-ಕೀಲು ಜೋಡಣೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗ ನಡೆದಾಡಬಹುದು?

● ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ವಾಕರ್ (Walker) ಅಥವಾ ಬೆತ್ತದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡೆದಾಡಬಹುದು.

4. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೆ?

● ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೀವು ಆಗದೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವೊಂದು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕೃತಕ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತು ಸವೆದು ಹೋಗಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದೇ?

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಸಲ ಒಂದೇ ಕೀಲಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಾಲಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವೇಳೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲ ಸಲ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

6. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

● ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಡಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬಾರದು. ಯಾವಾಗಲೂ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬೇಕು. ಕಕ್ಕಸಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಕಮೋಡ್ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಪದ್ದತಿಯ ಕಕ್ಕಸು) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

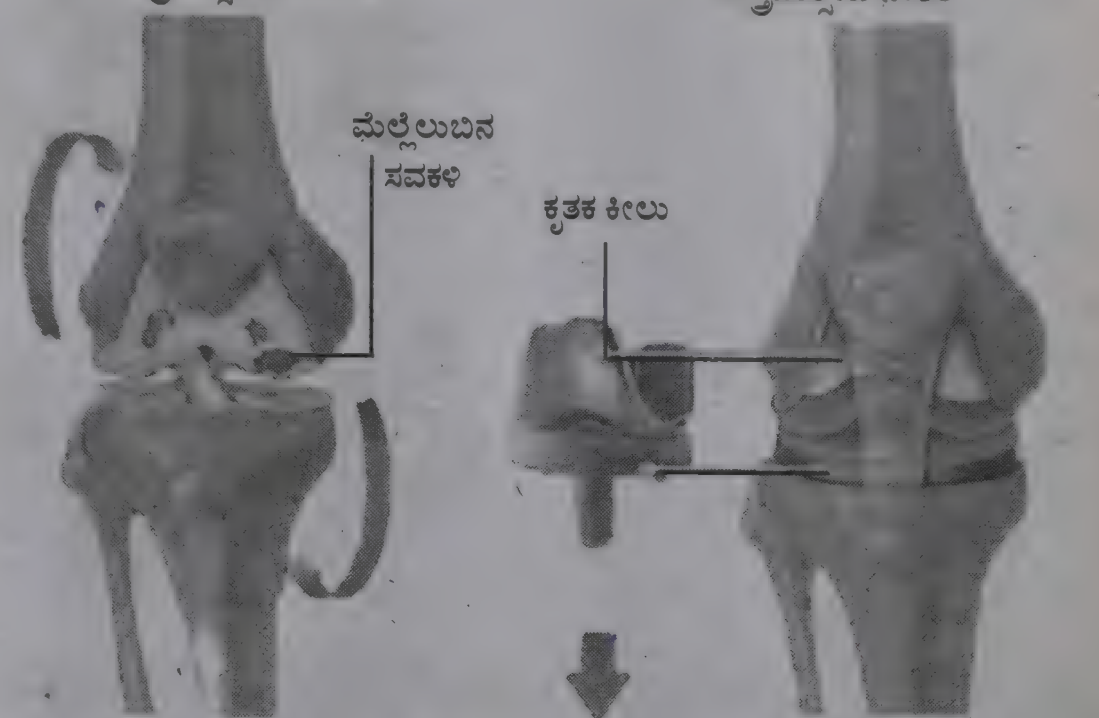
7. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚವೆಷ್ಟು?

● ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, 50 ಸಾವಿರ ರೂ.ದಿಂದ 75 ಸಾವಿರ ರೂ.ಗಳವರೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ 1 ಲಕ್ಷ ರೂ.ದಿಂದ 1.25 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳವರೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಬದಲೀ ಕೀಲುಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಎಷ್ಟು?

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15-20 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಂತರ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಸವೆದು ಹೋದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಕೃತಕ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ



ವಿಳಾಸ: ಶಿವಶಕ್ತಿ ಆರ್ಥೋಪಿಡಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
ಕೋರ್ಟ್ ವರ್ತುಳ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-580 021.

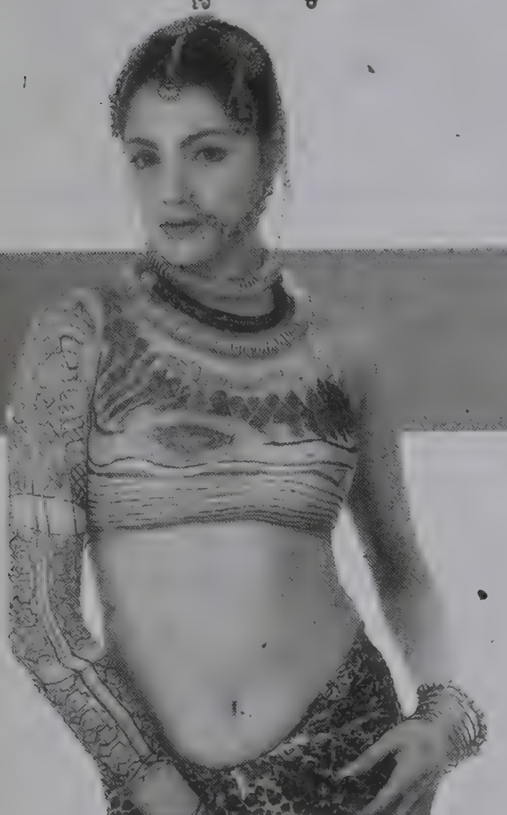
ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಹೊಟ್ಟೆ

ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೆ ಇರುವ ದೇಹಭಾಗವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕಾವಯವಗಳಷ್ಟೇ ಹೊರತಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳು, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷನದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಳವಾಗಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೊಕ್ಕಳು



ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೊಂದಿದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಅನುಪಾತದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೊಟ್ಟೆ ಪುರುಷರ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಂತಲೂ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳ ಭಾಗ - ಅಂದರೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಪುರುಷರದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ದುಂಡಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಳೆದಾಗ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ಗಂಡಸರ ಹೊಕ್ಕಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಹೊಕ್ಕುಳವರೆಗಿನ ಭಾಗ ಅನುಪಾತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು' ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ - ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೊಕ್ಕಳು ಗಂಡಸಿನದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.....

ಇಂದಿನ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ನಿಲುವು ಹೊಕ್ಕಳು

ಹೊಟ್ಟೆ ತೆಳುವಾಗಿರುವುದು ಆಧುನಿಕ ಫ್ಯಾಶನ್ನಾಗತೊಡಗಿದಂತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ನಡುವೆ ಇರುವ ಹೊಕ್ಕಳು ಕೂಡ ತನ್ನ ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡಿತೆನ್ನಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪಗಿರುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳು ದುಂಡಗಿದ್ದರೆ, ದೇಹ ತೆಳುವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಲುವು ಆಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ - ತುಸು ಪುಷ್ಟ ಸುಂದರಿಯರಿರುವ ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಪೇಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 92ರಷ್ಟು ಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ದುಂಡನೆ ಹೊಕ್ಕಳಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಮಾಡೆಲ್ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 45ರಷ್ಟು ಯುವತಿಯರಿಗಷ್ಟೇ ದುಂಡನೆ

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, [illegible]

> **ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೊಟ್ಟೆ ಪುರುಷರ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಂತಲೂ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳ ಭಾಗ – ಅಂದರೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಪುರುಷರದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ದುಂಡಗಿರುತ್ತದೆ.**

ಹೊಕ್ಕಳಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಇನ್ನುಳಿದ
46ರಷ್ಟು ರೂಪದರ್ಶಿ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಹೊ
ನಿಲುವಾಗಿ, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬಂತು.

ಅಂದರೆ ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಸುಂದ
ರಿಗಿಂತಲೂ ಇಂದಿನ ಸುಂದರಿಯರಿಗೆ ನಿ
ಹೊಕ್ಕಳಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು ಆರು
ಹೆಚ್ಚು ಎಂದಾಯ್ತು!

ಆಧುನಿಕ ಸುಂದರಿಯರು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೆ
ವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉದ್ದನೆ ಹೊಕ್ಕಳು ತಡೆಯು
ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನುವ
ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ. ತೆಳು ಮೈಕಟ್ಟಿನ ವನಿತೆ
ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತುಸು ಮುಂದೆ ಉಬ್ಬಿಸುವ ಮ
ಉದ್ದನೆ ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ದುಂಡಗಿರುವಂತೆ
ತೋರ್ಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರವಳು ಆ
ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಪರ
ವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಅವಳು ತನ್ನ ಹೊಕ್ಕಳು ಉದ್ದ
ರುವಂತೆ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಜಾಸ್ತಿ
ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಉದ್ದನೆ ಹೊಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.....

ಆಧುನಿಕ ವನಿತೆ ತನ್ನ ಹೊಕ್ಕಳು ಉದ್
ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲ
ಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೊಂದಿದೆ ಎನ್ನಬಹ
ಹೊಕ್ಕಳು ದುಂಡಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಶರೀರ
ಒಂದು ರಂಧ್ರದಂತಹ ಭಾಗವಾಗಿ ಕಂಡು
ರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ.....?!

ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ರ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರದ ಆಕಾರ ನ್ನು ಹೋಲುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಭ್ಯತೆ ಾಗುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ಹೇಗೂ ತನ್ನ ನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾರಳು. ದ್ದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಹೋಲುವ ದ್ದನೆ ಹೊಕ್ಕುಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ೂಲಕ ಅವಳು ಗಂಡಸಿನ ನೋಟವನ್ನು ನಸ್ಸನ್ನೂ ಸೆಳೆದು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಬಲ್ಲಳು.

ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ರೂಪದರ್ಶಿ ಲಲನೆ ರು ಉದ್ದನೆ ಹೊಕ್ಕಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸು ದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಜಾಹೀರಾತು ಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖ್ಯ ದ್ದೇಶವೇ ಗಂಡಸರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವು ದ್ದರಿಂದ, ಅದು ಸಹಜವೂ ಹೌದು. ಕೆಂದರೆ ರೂಪದರ್ಶಿ ಲಲನೆಯರು ರುಷರನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಆಕರ್ಷಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅವರಿಗೆ ೇಡಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ!

ಹಿಂದೆ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಕಾರರು ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೊಕ್ಕಳ ತ್ತ ಇರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದುವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನಾನಾ ೀತಿ ಟಚಪ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವ ೂಲಕ ಅವರು ಹೊಕ್ಕಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತ್ತ್ಯಾವುದೋ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆನ್ನಬಹುದು. ಆ ಭಾಗ ನೆಂಬುದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳದೆ ನಮ್ಮ ಒಳ ನಸ್ಸಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರಷ್ಟೆ.

ಹೊಕ್ಕಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟಳೆ - ಆಕ್ಷೇಪ....

ಹಿಂದೆ ಹಾಲಿವುಡ್ಡಿನ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಣ್ಣಿನ ಹೊಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಬಗ್ಗೆ ಸೆನ್ಸಾರ್‌ಶಿಪ್ ಲವಾರು ರೀತಿಯ ಕಟ್ಟುಪಾಡು, ಅಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಡ್ಡುತ್ತಿತ್ತು. ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವ ಯುವತಿ ಹೊಕ್ಕಳು ೋರಿಸಿದರೆ ಹಾಹಾಕಾರವೆದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು! ಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅಂಥ ಸನ್ನಿವೇಶವೇನಾದರೂ ತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ನಿಮಾಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಕರಿಗಷ್ಟೇ ತೋರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಮಾ ಎಂದು ಸೆನ್ಸಾರ್ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್ ನೀಡ ಾಗುತ್ತಿತ್ತು! ಅಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ಸೆನ್ಸಾರ್ ನಿಯಮಾವಳಿ ಳಲ್ಲಿ ತುಸು ಮಾರ್ಪಾಡುಂಟಾಯಿತು. ಾಲಿವುಡ್ಡಿನ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳು ತೋರಿಸ ೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಹೊಕ್ಕಳ ಾಗಕ್ಕೆ ವಜ್ರದಂಥ ಆಭರಣವಾಗಲಿ, ತೆಳುವಾದ



ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡನ್ನಾಗಲೀ ಅಂಟಿಸಿ ತೋರಿಸಬಹುದೆಂದು ವಿನಾಯಿತಿ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಆದೆಲ್ಲ ಸರಿ - ಸೆನ್ಸಾರಿನವರಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಅಭ್ಯಂತರವೆನಿಸಿದ ವಿಷಯವಾದರೂ ಏನು? ಅದು ಇಷ್ಟೇ - ನೃತ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ನರ್ತಕಿಯರು ತಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕಳು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು, ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಬಗೆಬಗೆಯ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹುಚ್ಚೆಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಯೇ ಸೆನ್ಸಾರಿನವರು ಮೇಲಿನಂತೆ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ, ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ವಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳವರು ಹೊಕ್ಕಳ ಬಗೆಗಿನ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರು. ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಮಾತೃಪ್ರದೇಶವಾದ ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೊಸ ಕಟ್ಟಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಮಧ್ಯ ಏಷ್ಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿದ ಮತೀಯ ಮನೋಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ!

ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅರಬ್ಬಿ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜಾನಪದ ನೃತ್ಯಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ಅರಬ್ಬೀಯರಲ್ಲಿ ಮತೀಯ ಭಾವನೆ ಪ್ರಬಲಿಸಿದ ನಂತರ ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯಂತಹ ಆಚ್ಛಾದನೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿರಲೇಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದರು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಶರಣರಾದ ಸುನಾತನರು ತಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಆ ರೀತಿ ತುಸು ಮಸಿ ಬಳಿದರೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಆ್ಯಡಂನಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳಿತ್ತೆ? ಇಲ್ಲವೆ?

ಶೃಂಗಾರ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ತುಸು ಇತ್ತ ಬಂದು ನೋಡೋಣ -

ಮತಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ವಿಚಿತ್ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಚರ್ಚೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ಆದಿಮ ಪುರುಷನಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳಿತ್ತೆ? ಇಲ್ಲವೆ?

ಆ್ಯಡಂ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಜನಿಸಿದವನಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಭಗವಂತನೇ ನೇರವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನಾದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿಯ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಅನುಬಂಧವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸುವ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಅಗತ್ಯ ಆ್ಯಡಂನಿಗಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವನಿಗೆ (ಆ್ಯಡಂನಿಗೆ) ಹೊಕ್ಕಳಿಲ್ಲವೆಂದರ್ಥವೆ?

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೊಕ್ಕಳಿತ್ತು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ, ಆ್ಯಡಂ ಭಗವಂತನ ಪ್ರತಿರೂಪವಾಗಿ ಜನಿಸಿರುವನಾದ್ದರಿಂದ, ಭಗವಂತನಿಗೂ ಹೊಕ್ಕಳಿದ್ದೇ ಇರಬೇಕು!

ಇದು ಬಲು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ - ಆ್ಯಡಂನಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳಿದೆ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಭಗವಂತನಿಗೂ ಹೊಕ್ಕಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಡಂನಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ಭಗವಂತನಿಗೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ, ಭಗವಂತನಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳಿದೆಯೆ? ಇಲ್ಲವೆ?

ಸೈತಾನ ಉಗುಳಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಆದಿ ಪುರುಷನಿಗೆ ಹೊಕ್ಕಳು!

ಮೇಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಟರ್ಕೀಯರ ಮತಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅದು ಹೀಗೆ:

ದೇವರು ಪ್ರಥಮ ಪುರುಷನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ ಸೈತಾನನಿಗೆ ತುಂಬ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತಂತೆ. ಆ ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲವನು ಆದಿಪುರುಷನ ಮೇಲೆ ಉಗುಳಿದಾಗ ಅದು ಆದಿಪುರುಷನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿತ್ತು. ಆಗ ದೇವರು ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ತನ್ನ ಕೈಬೆರಳಿನಿಂದ ಆದಿಪುರುಷನ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲಿನ ಉಗುಳು ಒರೆಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ರಂಧ್ರದಂಥದು ಉಂಟಾಯಿತಂತೆ. ಆ ರಂಧ್ರವೇ ಪುರುಷನ ಹೊಕ್ಕಳು!

ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ?

ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು (ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ). ಆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವ ನರ್ತಕಿ ತನ್ನ ಕಟಿಭಾಗವನ್ನು ಕುಲುಕಿಸುತ್ತ, ಸುಳಿದಿರುಗಿಸುತ್ತ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೊಳಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ನೃತ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನರ್ತಕಿಯು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೊಕ್ಕಳ ಭಾಗವನ್ನು ಕುಲುಕಿಸುತ್ತಾಳೆ!

ಒಂದು - ಮುಂದುಗಡೆ ಸೊಂಟವನ್ನು jerk ಮಾಡುವುದು (ಉಗರಿಸುವುದು)

ಎರಡು - ಸೊಂಟದ ಭಾಗವನ್ನು ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು.

ಮೂರನೆಯದು - ಹೊಟ್ಟೆ ಬಳಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅದ್ಭುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲೆಯಲೆಯಾಗಿ ಕುಲುಕಿಸುವುದು.

ಮೂರನೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಬಲು ಕಷ್ಟಕರ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣವಿದ್ದ ಹೊರತು ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನಿಪುಣರಾದ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರಷ್ಟೇ ಇಂಥ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅಂದ ಹಾಗೆ - ಈ ಮೂರು ಬಗೆಯ ವಿನ್ಯಾಸಗಳೂ ಲೈಂಗಿಕಪರ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂಥವು!

ಬೆಲ್ಲಿ ನೃತ್ಯಗಳು ಮೊದಲು ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಅರಬ್ಬಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ. ಅರಬ್ಬಿ ಶ್ರೀಮಂತರು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಬೃಹತ್ತಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಅಲುಗಾಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯೇ ಉಗ್ಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕೋದ್ದೀಪ್ತಿಯುಂಟು ಮಾಡಲೋಸುಗ ಅಂಥ ಶ್ರೀಮಂತರು ವೇಶ್ಯೆಯರನ್ನು ಸಲಹುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬೃಹತ್‌ಕಾಯರಾದ ಅಂಥ ಅರಬ್ಬಿ ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನು ಕೆಣಕಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಆ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ರೀತಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ತುಂಬು ಯೌವನದ ಆ ವೇಶ್ಯೆಯರು ಜಡವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರೀಮಂತನ ಮರ್ಮಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಭಾರ ಅನಿಸದೆ, ತಾವೇ ಸೊಂಟವನ್ನು ದುಂಡಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತ ಅವನನ್ನು ಲೈಂಗಿಕೋತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಿಜ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇದು ಏಕಪಕ್ಷೀಯ ರತಿ! ಇಂಥ ರತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆ ವೇಶ್ಯೆಯರು ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತವಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಪಾದಿಸಿದರು. ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ರತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ತಮ್ಮ ಹೊಕ್ಕಳು ಕುಲುಕಿಸಿ, ಆ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಗಳಿಂದಲೇ ಅರಬ್ಬಿ ಶ್ರೀಮಂತನ ಮರ್ಮಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತ ಅವನನ್ನು ಲೈಂಗಿಕೋತ್ತುಂಗಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಮುಖ್ಯ!

ಹೊಟ್ಟೆ ದೇಹದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ, ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ತಲಾಂತರಗಳಿಂದಲೂ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಹರಾಕಿರಿ ಎನ್ನುವ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿದೆ. ಈ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಚಾಕು (ಅಥವಾ ಕತ್ತಿ)ವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಸುಲಭದ ದಾರಿಗಳಿದ್ದರೂ, ಜಪಾನೀಯರು ಹರಾಕಿರಿಯಂತಹ ಸಂಕಟಕರ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಒಲಿಯಲು ಕಾರಣ - ದೇಹದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ!

ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪಾತ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಸಹವರ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಅಪಾಯ, ಅಪಕಾರಕ ಶಂಕೆಯುಂಟಾದಾಗ, ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಕೈ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಎದೆಗಡ್ಡವಾಗಿ ಕೈಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಲ್ಲ - ಇದೂ ಹಾಗೆಯೇ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ನಾವು ಹೊಟ್ಟೆ ನೇವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದು ಆತ್ಮೀಯತೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆ!

ಹೊಟ್ಟೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇರಿಸಲು ಯಾರೂ ಮುಂದೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಿದರೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ತೀರ ಸಾಮೀಪ್ಯವುಳ್ಳ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯನಾಗಿರುತ್ತಾನೆನ್ನಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿಂದಾಗ ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಆಪ್ಯಾಯತೆಯಿಂದ ನೇವರಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ತನ್ನ ಸಂತಾನದ - ತನ್ನ ಪ್ರತಿರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಗಂಡ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಅವಳ ಹೊಟ್ಟೆ ನೇವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ, ತಟಕ್ಕನೆ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಗುದ್ದಿಬಿಡುವ ಅವಕಾಶವೂ ಉಂಟು!

ಅಗರ ಬತ್ತಿ ಸಾವಿಗೆ ಬುತ್ತಿ

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕುರಿತು ಈ ದಿನ
ಗಳಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಕಾಣದ ಜಾಗೃತಿ ಜನಮನ
ಗಳಲ್ಲಿದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ
ವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಫಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವ
ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ. ವಾಯು ತಪಾಸಣಾ ಕೇಂದ್ರ
ಗಳು ಬಹಳ ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ
ತೊಡಗಿವೆ.

ಗಾಳಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ
ಎಂದರೆ ಯಾರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!
ದಿನನಿತ್ಯ ಪೂಜಾಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಗರಬತ್ತಿ,
ಧೂಪ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಬರುವ
ಹೊಗೆಯು ಪರಿಮಳದ ಜೊತೆಗೆ ವಿಷವನ್ನು
ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರ ವರದಿಯೊಂದು
ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಏನಿದು? ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆ ಊದಿನ
ಕಡ್ಡಿ ಕೂಡ ಹಚ್ಚಬಾರದೆ? ಇದು ಯಾವ ನ್ಯಾಯ?
ಬರೀ ಕೈ ಮುಗಿದರೆ ದೇವರು ಒಲಿಯು
ತ್ತಾನೆಯೇ? ಇಂಥ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಗೆ
ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ತೀರ ಸಹಜ.

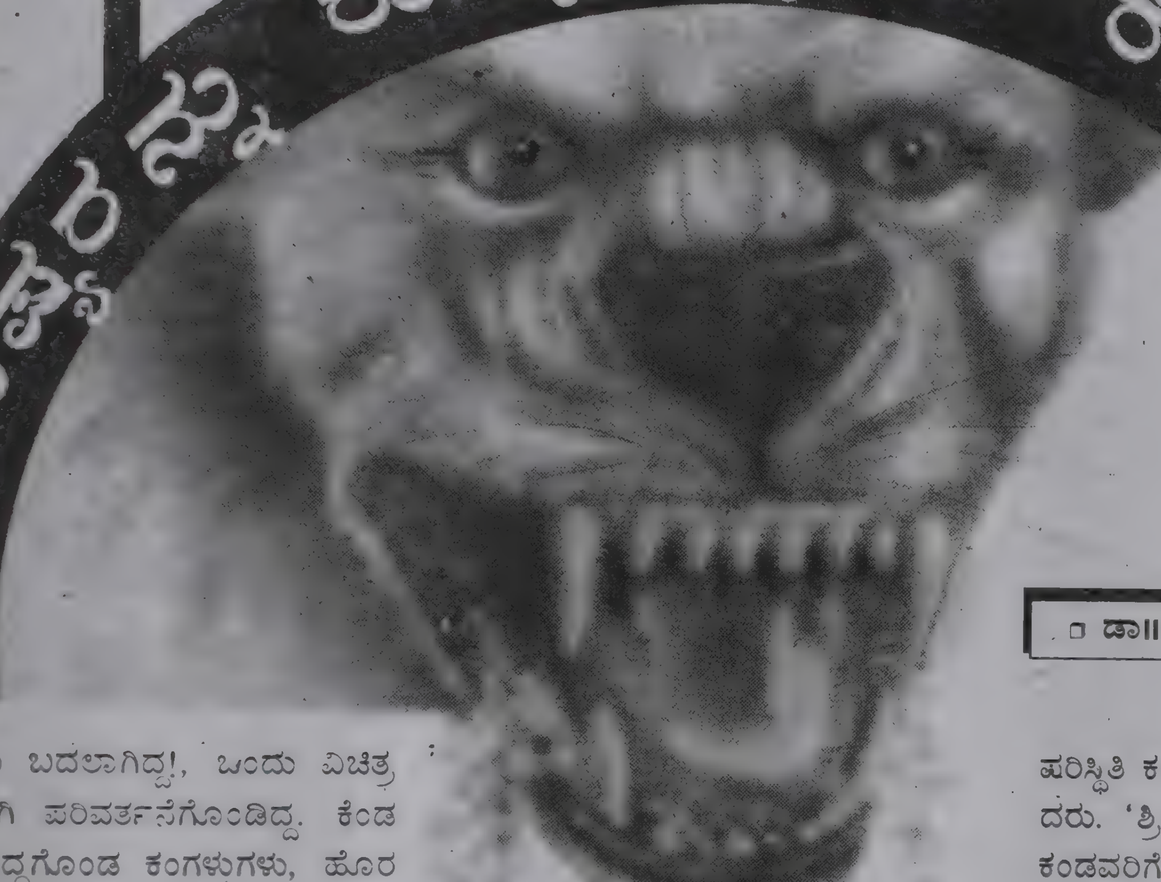
ಭಕ್ತಿ ಬೇರೆ; ಆಚರಣೆ ಬೇರೆ ಎಂಬುದು
ನೆನಪಿರಲಿ. ಊದಿನಕಡ್ಡಿ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅ
ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು
ಉರಿಯುವಾಗ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ವಿಷ ಯುಕ
ಅನಿಲದ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂಗಿನ
ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ
ಯಾಗುವುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಶೋಧಗಳಿಂದ ಪತ್ತೆ
ಯಾಗಿದೆ.

ಅಗರಬತ್ತಿ ಮತ್ತು ಧೂಪ ಉರಿಯುವಾ
ಹೊರಬರುವ ಬೆನ್‌ಜೊ-ಪೇನ್ ಎಂಬ ಅನಿ
ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೀವ್ರ
ಮಾರಕ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದ ಮೂಲಗಳು
ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದು
ವುದೂ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ, ಅಗರಬ
ಯಿಂದ ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯು
ಅಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಂಟಲು, ಮೂಗು ಮತ್ತು
ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾ
ಬೀರುವ, ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಯವಾಗಿ ಸಾ
ಸುವ ಇಂಥ ಅಗರಬತ್ತಿ-ಧೂಪಗಳು ನಮ
ಬೇಕೆ?

ರೇಬಿಸ್ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುವ ರೋಗ. ಇದರ ಹೊಡೆತ ಭೀಕರ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ ಒಂದು ಮಿಲಿಯ ಜನರು ನಾಯಿಕಡಿತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭೀಕರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅತೀ ಚಿಕ್ಕದಾದ 'ಲೈಸಾ ವೈರಸ್' ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಸ್ತೂಲು ಗುಂಡಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಜನಸ್ತರನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿ ಗೆಬ್ಬಿಸುವ ರೇಬಿಸ್



□ ಡಾ॥ ಗಣೇಶ ವೇರ್ಣೇಕರ

ಅವನು ಬದಲಾಗಿದ್ದ!, ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ 'ಪ್ರಾಣಿ'ಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡಿದ್ದ. ಕೆಂಡ ಕಾರಲು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಂಡ ಕಂಗಳುಗಳು, ಹೊರ ಚಾಚಿದ ನಾಲಿಗೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮಾತಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸದ್ದಾದರೂ ಆತನ ಆವೇಶ, ಆಕ್ರೋಶಗಳು ಎಲ್ಲೆ ಮೀರುತ್ತಿದ್ದವು. ಮಗನ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ಆ ನತದೃಷ್ಟ ತಾಯಿಯ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರ ಕೋಡಿಯೇ ಹರಿದಿತ್ತು. ದುಃಖತಪ್ತ ತಂದೆಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯತೆ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಕನಸಿನ ಗೋಪುರ ಒಡೆದು ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗಿತ್ತು. 'ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್' ಆಗಿ ಖ್ಯಾತಿಯ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಲು ಸನ್ನದ್ಧಗೊಂಡಿದ್ದ 'ಶ್ರೀಹರಿ' ಕತ್ತಲಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ್ಮರಣದ ಮಧ್ಯೆ ಉಯ್ಯಾಲೆಯಾಡುತ್ತಿದ್ದ!

'ಶ್ರೀಹರಿ', ಓರ್ವ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ 'ಸೂರ್ಯ'. ಆದರೆ ಆ ಸೂರ್ಯನಿಗೇ 'ಗ್ರಹಣ' ಹಿಡಿಯಬಹುದೆಂದು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ? ಎಂದಿನಂತೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಹೊರಟ 'ಶ್ರೀಹರಿ'ಗೆ ಎದುರಾದದ್ದು ಆತನ ಪಾಲಿನ ಮೃತ್ಯುದೇವತೆ. ಕಂಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಪದ ಜ್ವಾಲೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉಗ್ರತೆ, ಭೀಭತ್ಸ ರೂಪ, ಮಿಂಚುವ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು, ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೊರಚಾಚಿದ ನಾಲಿಗೆ. ಆ ರೂಪ ಕಂಡೊಡನೆ ಮೈ ಬೆವರಿತು, ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗಿತು, ಜೀವ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತಾಯಿತು. ''ಬದುಕಿದರೆ ಬೇಡಿ ತಿಂದೇನು'' ಎಂದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಓಡಲೆತ್ನಿಸಿದನು 'ಶ್ರೀಹರಿ'. ಆದರೆ ವಿಧಿಯ ಆಟವೇ ಬೇರೆ. ಆತನಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಚಂಗನೇ ಜಿಗಿದು ಆತನ ಕೊರಳಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕಿತ್ತು ಆತನ ಪಾಲಿನ ಮೃತ್ಯು ಆ 'ಉಗ್ರರೂಪಿ', ಒಂದು ''ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ''! ಮಾಂಸ ಕಿತ್ತು ಬಂತು, ರಕ್ತದ ಕೋಡಿ ಹರಿಯಿತು. ಹೇಗೋ ಏನೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ 'ಶ್ರೀಹರಿ'. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯೋಪಚಾರಗಳು ನಡೆದರೂ ಕಾಲ ಸರಿದಂತೆ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವ 'ಶ್ರೀಹರಿ'ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ಅಸಹಾಯಕತೆ ತೋರಿದರು. 'ಶ್ರೀಹರಿ' ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಅಂತ್ಯ ಕಂಡವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಆತನಿಗಾದ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳತೀರದಷ್ಟು ಕೋಪ ಉಕ್ಕಿ ಬಂತು. ಆದರೇನು ಮಾಡುವದು? ಆ ರೋಗ ಒಂದಿಬ್ಬರಿಂದ ನಾಶವಾಗುವಷ್ಟು ಬಲಹೀನ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ. ಆ ರೋಗ ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೇ? ಅದೇ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕೇಳಿ ಬರುವ ರೋಗ ''ರೇಬಿಸ್'' ಅರ್ಥಾತ್ **''ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತ''**!

''ರೇಬಿಸ್'', ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸುವ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದ ಹೊಡೆತ ಭೀಕರ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ವಿಶ್ವದ ಕೆಲ ಮುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ''ರೇಬಿಸ್ ಮುಕ್ತ''. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ, ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್, ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್, ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಂ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಭಾರತದ ಕೆಲ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಾದ ಲಕ್ಷದ್ವೀಪ, ಅಂಡಮಾನ್ ಇಂದು 'ರೇಬಿಸ್ ಮುಕ್ತ ಪ್ರಾಂತ್ಯ'ಗಳು. ಆದರೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ 'ರೇಬಿಸ್' ಕಾಟ. ಕೇಳಬೇಡಿ.

ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಮಿಲಿಯ ಜನರು 'ನಾಯಿಕಡಿತ'ಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ, ಗಂಡಿರಲಿ, ಚಿಕ್ಕವರಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಿರಲಿ, ಯಾವ ಭೇದಭಾವ ಮಾಡದ ಈ 'ರೇಬಿಸ್' ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮಾನವ ನಿಗೆ ಹರಡುವ ಒಂದು ರೋಗ.

ಕಾರಣವೇನು? .

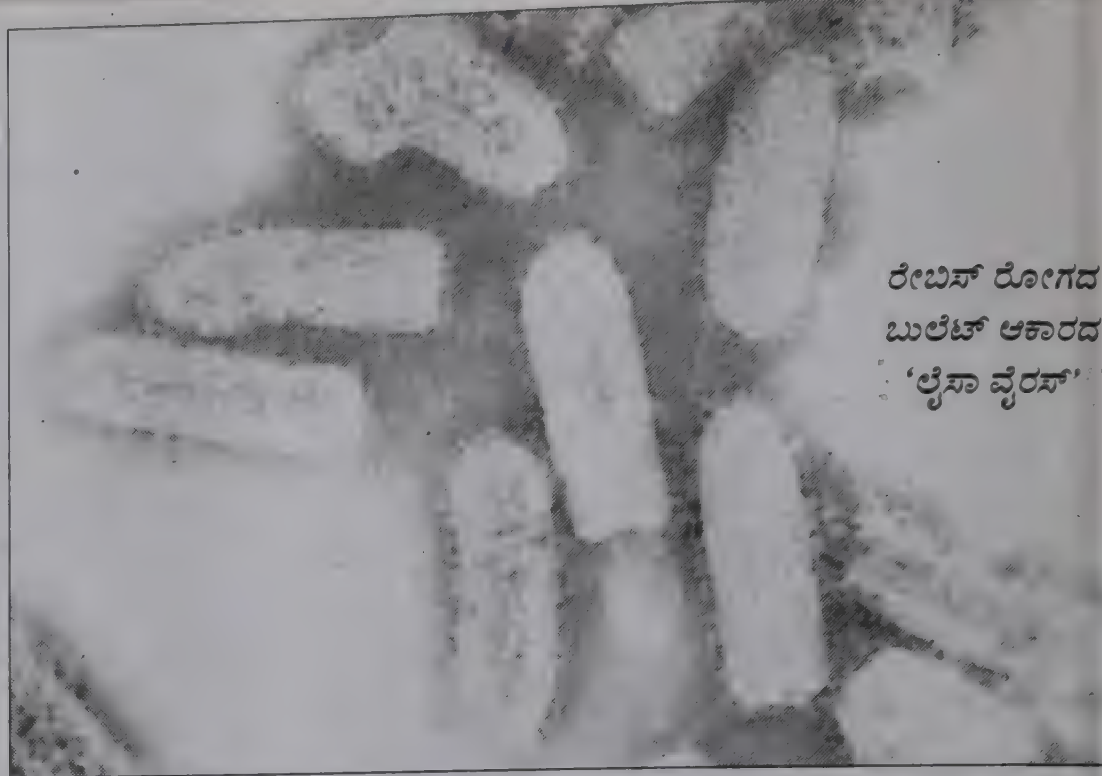
ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಈ 'ರೇಬಿಸ್' ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಅತಿ ಪುಟ್ಟದಾದ 'ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು'. ಅದೇ ''ಲೈಸಾ ವೈರಸ್'' (Lyssa Virus) ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. (R.N.A.) ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಸ್ತೂಲು ಗುಂಡಿನಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಪ್ರತಿವಿಷಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. (Antigens)ಮೊದಲನೆಯದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನ ಹೊರಕವಚದಲ್ಲಿರುವ 'ಜಿ-ಪ್ರೋಟಿನ್', ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನ ದೇಹದೊಳಗಿನ ''ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೋ, ಪ್ರೋಟಿನ್''. ರೇಬಿಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ವೈರಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 'ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವದು 'ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ವೈರಸ್ 'ಅಲ್ಲ, ಅದು 'ಫಿಕ್ಸಡ್ ವೈರಸ್'. ಇದರ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಯ 'ಮೆದುಳಿ'ನಿಂದ!

'ರೇಬಿಸ್' ರೋಗವು ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೧)**ಶಹರದ ರೇಬಿಸ್** (Urban Rabies): ರೋಗಪೀಡಿತ ನಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗವಿಧ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು, ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 99ರಷ್ಟು.

೨)**ಅರಣ್ಯ ರೇಬಿಸ್** (Wild Life Rabies): ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಳವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೇಬಿಸ್. ಇದರ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ರೋಗಪೀಡಿತ ನರಿ, ತೋಳ, ಹೈನಾಗಳು.

2)**ಬಾವಲಿ ರೇಬಿಸ್** (Bat Rabies): ಅಮೇರಿಕೆಯ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಜರ್ಮನಿ, ಡೆನ್ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ತರಹದ ರೇಬಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ''ವ್ಯಾಂಪೈರ್'' (Vampire) ಎಂಬ ಪ್ರಜಾತಿಯ ಬಾವಲಿಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಜಾತಿಯ ಬಾವಲಿಗಳಿಲ್ಲ!



ರೇಬಿಸ್ ರೋಗದ ಬುಲೆಟ್ ಆಕಾರದ 'ಲೈಸಾ ವೈರಸ್'

ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಯು ಕಚ್ಚಿದ ವಿವರ ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ 'ರೇಬಿಸ್'ನ ಪತ್ತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಆದರೂ ದೃಢೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಚರ್ಮದ ಬಯಾಪ್ಸಿ', ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ 'ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಇಂಪ್ರೆಶನ್ ಸ್ಮಿಯರ್‌ಗಳು' ಮುಂ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೇಬಿಸ್‌ಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾದ 'ಲೈಸಾವೈರಸ್' ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವದು ಕೇವಲ ೩-೪ ದಿನ ಮಾತ್ರ. ಇಷ್ಟೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಎಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೇಬಿಸ್ ರೋಗ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೧)ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ

೨)ಮಾನವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿ ನೆಕ್ಕುವದರಿಂದ

೩)ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ

೪)ರೋಗಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುವದರಿಂದ ಅಥವಾ ರೋಗ ಪೀ
ನಿಂದ ಅಂಗದಾನ, ನೇತ್ರದಾನ ಪಡೆಯುವದರಿಂ

ಯಾವುದೇ ಬಿಸಿರಕ್ತದ ಪ್ರಾಣಿಯು ರೇಬಿಸ್
ಬಲಿಪಶುವಾಗಬಹುದು. ಸೃಷ್ಟಿ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೆಂದ
ರೋಗಿಗೆ ಮೃತ್ಯುನೀಡುವ ರೇಬಿಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾ
ರೋಗಿಯ ಮರಣದ ಜೊತೆಗೆ ತಾನೂ ಕೂ
ಅಂತ್ಯ ಕಾಣುವುದು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರೋ
ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗಿನ ಕಾಲ. ಅ
ಇಂಕ್ಯುಬೇಷನ್ ಪಿರಿಯಡ್' ಸುಮಾರು ನಾ
ದಿನದಿಂದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.
ಅವಧಿಯು ರೋಗಾಣುವಿನ ಆಕ್ರಮಣದ ಜ
(ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗ), ಗಾಯ
ಉಗ್ರತೆ, ಗಾಯಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಪಚ
ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳ ಮೇಲೂ ಅವಲಂ
ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಯು ಕ
ವದರಿಂದ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗ ಸೇರಿದ ರೋಗಾ
ಮೊದಲು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂ
ತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಜ್ಞಾನತಂತುಗಳ ಮೂ
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳ
ಆಕ್ರಮಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ನರತಂತು
ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ
ಹೃದಯದ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಮಾಂಸಖ
ಗಳು, ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭ
ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್

ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತದಿಂದ ಮಾನವ
ಉಂಟಾಗುವ ರೇಬಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಜಲಭ

ೋಗ' (Hydrophobia) ಎಂದೂ ಕರೆಯು ತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ತಲೆ ನೋವು, ನಿತ್ರಾಣಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಗಂಟಲುಕೆರೆತ, ಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ವರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಹುದು. ಸುಮಾರು ಶೇ.೮೦ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸತತ ೋವು ಅಥವಾ "ಜುಂ ಜುಂ" ಎಂಬ ಭಾಸವೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಹಂತದ ನಂತರ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ನರವ್ಯೂಹದ ಉದ್ರೇಕತೆ, ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಗಡಸುತನ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ರೋಗಿಯು ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದ, ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮುಖದ ಸಮೀಪ ಗಾಳಿ ಹಾಕಿದರೆ ಗಂಟಲಿನ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗಡಸುತನವನ್ನು ತೋರ ಬಹುದು. ಇದೇ "ವಾಯುಭಯ ರೋಗ" (Aerophobia). ಜೊತೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಬೆವರುವದು; ಬಾಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವದು, ಸಾವಿನ ಭಯ, ಉದ್ರೇಕಿತ ಸ್ವಭಾವ, ಚೀರಾಡುವದು, ಕಿರುಚಾಡುವದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಸಾವೇ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ವಾಸಿ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುವದು ಸಹಜ.

ರೋಗ ಉಗ್ರರೂಪ ತಾಳಿದರೆ ಮೊದಲು ನೀರು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ನುಂಗಲು ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ ಬರಬಹುದು. ಅನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೀರನ್ನು ನೋಡುವದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅದರ ಕಲಕಲ ನಿನಾದವನ್ನು ಕೇಳುವದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ ಬಂದು, 'ಜಲಭಯ ರೋಗ'ದ ಇರುವಿಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವದು. ರೋಗಿಯ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೆಲ್ಲ ಗಡಸುತನ ತೋರಿದಾಗ, ರೋಗಿಗೆ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆದು ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಸುತನ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಆತ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಲೂ ಬಹುದು.

ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಯು ಕಚ್ಚಿದ ವಿವರ ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ 'ರೇಬಿಸ್'ನ ಪತ್ತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಆದರೂ ದೃಢೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ಚರ್ಮದ ಬಯಾಪ್ಸಿ', ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನ ಇರುವಿಕೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ 'ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಇಂಪ್ರೆಶನ್ ಸ್ಮಿಯರ್‌ಗಳು' ಮುಂ.

ರೋಗದ ಪತ್ತೆಯ ನಂತರ ಇರುವದು ಉಪಚಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ, ವಿಧಿಯ ವಿಪರ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ, 'ರೇಬಿಸ್'ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವದು. ಹಾಗೆಂದುಕೊಂಡು 'ರೇಬಿಸ್'ರೋಗಿಯನ್ನು' ಸತ್ತರೆ ಸಾಯಲಿ' ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಿರುವದು ಸರಿಯೇ? "ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಫಲ ಪ್ರಾಪ್ತಿ" ಅಲ್ಲವೇ?, ಎಲ್ಲ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಾದರೂ ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಪಚಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದರೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಉಪಚಾರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಶಾಂತ, ಶುದ್ಧ, ತೀವ್ರ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು. ಉದ್ವೇಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಉಪಶಾಮಕಗಳನ್ನು, (Sedatives) ಗಡಸುತನದ ನಿವಾರಣೆಗೆ 'ಕ್ಯುರೇರ್'ನಂತಹ ಗುಣವುಳ್ಳ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ, ಲವಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಉಪಚಾರ ಅಗತ್ಯ. 'ರೇಬಿಸ್' ಪೀಡಿತರ ಜೊಲ್ಲು, ವಾಂತಿ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಇರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವವರು ಸ್ವಕಾಳಜಿ ಕೂಡ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಲಸಿಕೆಗಳು:

'ಲ್ಯೂಯಿಪ್ಯಾಶ್ಚರ್' ಕಂಡು ಹಿಡಿದ 'ರೇಬಿಸ್' ಲಸಿಕೆಯ ಆದಾರದ ಮೇಲೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧)ನರ್ವಸ್ ಟಿಷ್ಯು ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್: ಇವು ನರಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗುವ ಲಸಿಕೆಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್ ಫಿಕ್ಸಡ್ ವೈರಸ್‌ನ್ನೂ ಕುರಿಗಳ ಅಥವಾ ೯ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಇಲಿಗಳ (Suckling Mice) ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಅದನ್ನು 'ಬಿ.ಪಿ.ಎಲ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತವಾಗಿಸಿ, ಆ ಚುರುಕುರಹಿತ, ಮೃಗಳ್ಳ ವೈರಸ್‌ದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಲಸಿಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨) ಡಕ್ ಎಂಬ್ರಿಯೋ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್: ಇದನ್ನು 'ಬಾತುಕೋಳಿಗಳ ಭ್ರೂಣ'ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾದ 'ಫಿಕ್ಸಡ್ ವೈರಸ್'ನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಚರ್ಮದ ಪದರಿನಲ್ಲಿ (Intradermal) ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

2.ಸೆಲ್ ಕಲ್ಚರ್ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್: ಇಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್ 'ಫಿಕ್ಸಡ್' ವೈರಸನ್ನು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅ)ಹ್ಯುಮನ್ ಡಿಪ್ಲೋಯ್ಡ್



"ವಾಯು ಭಯರೋಗ" (Aerophobia) ದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವ 'ರೇಬಿಸ್' ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆ.

ಸೆಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್ (HDC): ಮಾನವ ದೇಹದ 'ಫೈಬ್ರೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ 'ಫಿಕ್ಸಡ್ ವೈರಸ್'ನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ) ಸೆಕೆಂಡ್ ಜನರೇಷನ್ ಟಿಷ್ಯು ಕಲ್ಚರ್ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್: 'ಫಿಕ್ಸಡ್ ವೈರಸ್'ನ್ನು ಆಕಳ ಭ್ರೂಣದ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

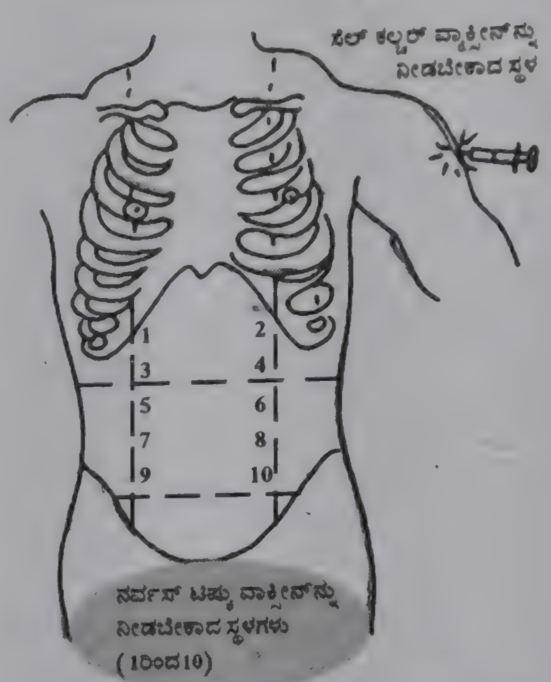
ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು:

'ರೇಬಿಸ್' ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನ ಆಕ್ರಮಣದ ನಂತರದ ಉಪಾಯಗಳು:

- ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ನಂತರ 'ಅಯೋಡಿನ್'ಯುಕ್ತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಅಥವಾ 'ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್'ಯುಕ್ತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಗಾಯ ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿ, ಆದರೆ, 'ಸಾವ್ಲಾನ್', 'ಸಿಟಾವ್ಲಾನ'ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿರಿ.
- ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಅದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನ ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಹಾಕಲೇಬೇಕಾದರೆ, ೨೪-೪೮ ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿರಿ.
- 'ರೇಬಿಸ್' 'ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸಿರಮ್' ನಿಂದ ಗಾಯ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ರೋಗನಿರೋಧಕ (Antibiotics)ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.
- ಕಚ್ಚಿದ ಪ್ರಾಣಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ''೧೦' ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಗಮನಿಸಿ. ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಮೃತಪಟ್ಟರೆ ಅದರ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿ, ಆ ಪ್ರಾಣಿ 'ರೇಬಿಸ್ ಪೀಡಿತವೇ'ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಗಾಯ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿ, 'ರೇಬಿಸ್ ಲಸಿಕೆ'ಯನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ವರ್ಗ I : ಧಕ್ಕೆಯಾಗದ/ ಗಾಯವಾಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ ನೆಕ್ಕುವದು, ರಕ್ತ ಸೋರಿಸದ ಗೀರಿದ

ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಗಳು



ಕಚ್ಚಿದ ಪ್ರಾಣಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ೧೦ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಗಮನಿಸಿ. ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಮೃತಪಟ್ಟರೆ ಅದರ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿ, ಆ ಪ್ರಾಣಿ 'ರೇಬಿಸ್ ಪೀಡಿತವೇ' ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

ಗಾಯ, 'ರೇಬಿಸ್ ಪೀಡಿತ' ಎಂಬ ಶಂಕೆಗೊಳಗಾದ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸದೇ ಕುಡಿಯುವದು.

ವರ್ಗ II : ಗಾಯವನ್ನು ರೋಗಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿ ನೆಕ್ಕುವದು, ರಕ್ತ ಸುರಿಸುವ ಗೀರಿದ ಗಾಯ, ರುಂಡ ಮತ್ತು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಗಾಯಗಳು, ೫ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಗಾಯಗಳು.

ವರ್ಗ III: ರುಂಡದ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ(ತಲೆ, ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ) ಗಾಯ, ೫ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗಾಯಗಳು, ವನಚರ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕಡಿತ ಮುಂ.

'ನರ್ವಸ್ ಟಿಷ್ಯು ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್'ನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ Subcutaneous ಆಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತದೆ.

ವರ್ಗ	ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ	೫ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ	ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾ… ದಿನಗಳು…
ವರ್ಗ (I)	೨ ಮಿ.ಲೀ.	೧ ಮೀ.ಲೀ.	೭ ದಿನಗಳ…
ವರ್ಗ (II)	೩ ಮಿ.ಲೀ.	೩ ಮೀ.ಲೀ.	೧೦ ದಿನ…
ವರ್ಗ (III)	೫ಮಿ.ಲೀ.	೩ ಮೀ.ಲೀ.	೧೦ ದಿನ…

ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ 'ರೇಬಿಸ್
ರೋಧಕ ಸಿರಮ್' ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ''ಸೋ
ಸುಹಾಗಾ'' ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಅ
ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, 'ರೇಬಿಸ್' ಲಸಿಕೆ
'ಭೂಸ್ಟರ್' ಔಷದವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು, ಅದು
೨೦ ಮತ್ತು ೯೦ ನೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ!

ಈ ಲಸಿಕೆ (ನರ್ವಸ್ ಟಿಷ್ಯು ವ್ಯಾಕ್ಸೀ
ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಪ್ಪ
ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಅ) ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ತ್ಯಜಿ

ಬ) ಹೆಚ್ಚಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ
ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ.

ಕ) ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

'ಸೆಲ್ ಕಲ್ಚರ್ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್‌ನ್ನು ಮಾಂಸಖ
ದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು (ಕಚ್ಚಿದ ದಿ
೩, ೭, ೧೪, ೩೦ ಮತ್ತು ೯೦ನೆಯ (ಬೂಸ್ಟ
ದಿನಗಳಂದು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

**೨) ರೇಬಿಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿನ ಆಕ್ರಮಣ
ಮೊದಲು** : (Pre-Exposure Prophylla
ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯ ಕೆಲಸಗಾ
ಪಶುವೈದ್ಯರು, ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಕಾರ್ಮಿ
ಇಂತಹವರು 'ಸೆಲ್ ಕಲ್ಚರ್ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್‌ನ್ನು ಚವ
ಮಾರ್ಗವಾಗಿ '೦; ೭ ಮತ್ತು ೨೮'ನೇ
ಗಳಂದು ಪಡೆಯಬೇಕು. ತದನಂತರ, ೨ ವ
ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 'ಬೂಸ್ಟರ್' ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೆ

೩) ಮೊದಲು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ

ಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ, 'ಹ್ಯುಮಸ್ ಪ್ಲಾಯ್ಡ್ ಸೆಲ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್'ನ್ನು '೦, ೩, ೭'ನೇ ಗಳಂದು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಯಿಯಲ್ಲಿ ರೇಬಿಸ್:

ಸರಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.೯೦ರಷ್ಟು 'ರೇಬಿಸ್' ರೋಗ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾಗು ದೆ. ರೋಗಾಣುವಿನ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ರೋಗ ಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವವರೆಗಿನ ಕಾಲ. ಇಂಕ್ಯುಬೇಷನ್ ಪಿರಿಯಡ್) ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ರಿಂದ ೮ ವಾರಗಳವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪೀಡಿತ ನಾಯಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,-

೧) ಉಗ್ರರೂಪಿ (Furious Rabies): ಇದು ರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧವಾಗಿದ್ದು,'ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ರೋಗ' ಎಂಬುದು ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು. ನಾಯಿಯ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವದ ಬದಲಾವಣೆ, ಮಾನವರ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ ಹೋಗಿರುವಿಕೆ, ಹಿಂಸಾ-ಮನೋಭಾವ, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡು ವದು, ಕಟ್ಟಿಗೆ-ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕಚ್ಚು ವದು, ಗುರಿಯಿಲ್ಲದೆ ಓಡಾಡುವದು, ಕರ್ಕಶ ಧ್ವನಿ ಯಲ್ಲಿ ಬೊಗಳುವದು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವದು, ಅನಂತರದ ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತ ವಾಗಿ, ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ತದನಂತರ ಮೃತ್ಯು ವಿಗೂ ಶರಣಾಗುವದು.

(೨) **ಶಾಂತ ಸ್ವರೂಪಿ** (Dumb Rabies): ಇಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಪೀಡಿತ ಶ್ವಾನವು ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಮರೆಯಲ್ಲಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಶ್ವಾನಗಳು ಅನಂತರ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಪೀಡಿತರಾಗಿ ನಂತರ ಕೋಮಾ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಸಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಆ ಶುನಕಗಳು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಜೀವನ ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರವು. ರೋಗಪೀಡಿತ ನಾಯಿಯ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, 'ರೇಬಿಸ್'ನ ಕುರುಹು ನಿಖರವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ನಿಗ್ರಿಬಾಡಿ'ಗಳ ಇರುವಿಕೆ. ಎಫ್.ಆರ್.ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದವು ರೇಬಿಸ್ ರೋಗದ ಪತ್ತೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾನಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕಾ ವಿಧಾನ:

ಎಲ್ಲ ಶ್ವಾನಗಳಿಗೂ ೩-೪ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

a)**ಬಿ.ಪಿ.ಎಲ್.ನಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾದ ನರ್ವಸ್ ಟಿಷ್ಯು ಲಸಿಕೆ:** ಒಂದು ಸಲ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ೯ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಒಂದು, ಅನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

b)**ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾದ ಜೀವಂತ ವೈರಸ್ ಲಸಿಕೆ:** (Modified live virus vaccine). ಒಂದು ಸಲ ಈ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದರೆ ಪ್ರತಿ ೩ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

c)ಕೆಲ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಜರ್ಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು:

- ಬೀದಿನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸಿ.
- ಸಾಕಿದ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ರೇಬಿಸ್ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿರಿ.
- ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರಿ.
- ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರೇಮವೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮುಗ್ಧ ಜನರು ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ, ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವದು, ಮಣ್ಣು ಬಳಿಯುವದು, ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವದು ಇಂತಹ ಮೂರ್ಖತೆ ಸಾರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನೆಸಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ 'ಶ್ರೀಹರಿ'ಯಂತಾಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿರಿ, 'ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ' ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 'ರೇಬಿಸ್'ನಂತಹ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿರಿ. •

ವಿಳಾಸ: 40/ಬಿ, ಮೂರನೆ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ವಿಕಾಸನಗರ,
ಹೊಸೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 580 021

ನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?

ಬಹುತೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಜ; ಆದರೆ ಆ ನೀರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದೆಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ? ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಮರಣಾಂತಿಕವಾದ ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಈಗೆಷ್ಟೋ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. ಆದರೂ, ಕೊಳವೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತಿರುವ ನೀರು ಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಗಳು ಅಡಗಿಕೊಂಡಿವೆ.

ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೊಳವೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೆಸುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸೀಸ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಿಶ್ರಲೋಹಗಳ ಕಿಲುಬು ನಮಗೆ ಬರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೀಸ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಿದರೂ ಅದು ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯಾಂಕುಗಳಿಂದ ನೀರು ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದುಬರುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕೊಳವೆಗಳು ಒಡೆದು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಚರಂಡಿ ನೀರು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಂಡಲಿ ಕ್ಲೋರಿನೇಷನ್ ಮುಂತಾದ ರಕ್ಷಿತ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೂ, ಕೆಲವು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಶಿಸದೇ, ಜೀವಂತವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿವೆ. ಇವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. •

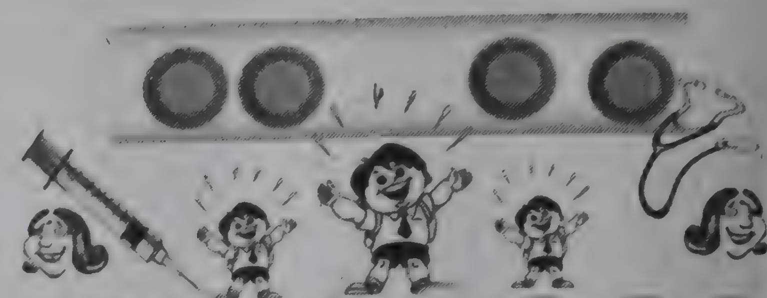
ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೆ?

ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಗಮನ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನೀವು ವಿಶೇಷತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ನಿಮಗಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಅವರ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ವರ್ತನೆ ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಭೇಟಿ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೆಲ್ಲ ನೀವು ಅತೃಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಖಂಡಿತ ನೀವು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. •



ಊಟಿ ಆಯ್ತೇನ್ರಿ, ಅಂತ್ರೆ ನನಗೆ ಒಬ್ರೂ ಕೇಳ್ತಿಲ್ಲಾ! ಎಲ್ಲಾ ನನ್ನು ನೋಡ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕರ್ಮ....



ನಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು

ಹೊರಗಡೆ....

"ನಿಮ್ಮ ರೋಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸುಖ; ಶಾಂತಿಯನ್ನೂ ನಷ್ಟ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ" ವೈದ್ಯ ಮಹಿಳಾ ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿದ.

"ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರ ಸಾವಕಾಶ ಹೇಳರಿ, ಅವರು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ" ಯಾವುದೋ ಮೂಡಿನಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಿ ಅಂಜುತ್ತಲೇ ನುಡಿದಳು.

• • •

ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ

ಡಾಕ್ಟರ್: "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದಿರಬೇಕಲ್ಲ?".

ರೋಗಿ: "ಹೌದು, ಒಂದಿಬ್ಬರು ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ."

ಡಾಕ್ಟರ್: "ಅವರು ನಿಮಗೆ ಬಹುತೇಕ ತಪ್ಪು ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕಲ್ಲ ?"

ರೋಗಿ: "ಹೌದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಊಹಿಸಿದಿರಿ ನೀವು. ಅವರೇ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ನನಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು."

ನಾನು ಸುಖಿ

ಅನಂತರಾಯರು (ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗೆ "ನನ್ನ ಕನ್ನಡಕ ಕಳೆದು ಹೋಗಿದೆ. ಆಗಿನಿಂ ನಾನು ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಸುಖಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ."

ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ: "ಹೌದು, ಕನ್ನಡಕ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿ ಬಹುದು, ನೀವು ಸುಖಿ ಹೇಗೆ?"

ಅನಂತರಾಯರು (ಆನಂದದಿಂದ "ನನಗಂತೂ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಸ್, ಮನೆಯ ಹೆಂಡತಿ ಕಂಡು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಹಾಗಾಗಿ..."

• • •

ಹೇಳಿಬಿಡು.........

ನೌಕರ: "ಯಜಮಾನರೆ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಯಜಮಾನ: "ನಾನೀಗ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಲಾರೆ, 'ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿಬಿಡು."

• • •

ಕಸದ ಡಬ್ಬಿ

ಪತ್ನಿ (ಪತಿಗೆ): "ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿವಿ ಇತ್ತ ವಾಲಿಸಿ, ಒಂದು ಮಾತು ಹೇಳಬೇಕು".

ಪತಿ: "ನಿನ್ನ ಮಾತುಗಳು ನಿರುಪಯುಕ್ತ, ಅವನ್ನು ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಡ".

ಪತ್ನಿ: "ಕೊನೆಗೆ ಕಸವನ್ನು ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕಲ್ಲ!"

• • •

......ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ

ಓರ್ವರೋಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞನ ಬಳಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಾಬರಿಯಿಂದಲೇ ಓಡೋಡಿ ಬಂದ.

"ಡಾಕ್ಟರ್, ಬೇಗ ನನ್ನ ಹೃದಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ".....

ಡಾಕ್ಟರ್,: "ಗಾಬರಿ ಏಕೆ? ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀನು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಿಯೋ ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೂ ನಿನ್ನ ಹೃದಯ ಡಬ್...ಡಬ್...ಎಂದು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ".

• • •



ನನ್ನಪ್ಪ ನನಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ! ... ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಂದ್ರೆ ಅನುವಂಶೀಯ 'ರೋಗ'ಗಳನ್ನೂ !!

ನಿನ್ನನ್ನೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ........

ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡ ರೋಗಿ ಪತಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಹೇಳಿದ:

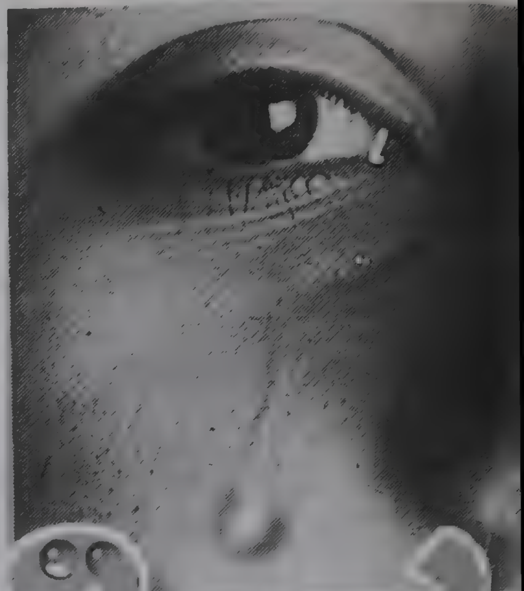
"ಬೇಗ-ಬೇಗನೇ ನೀನು ನಿನ್ನ ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೀರೆ, ಆಭರಣ ಧರಿಸು, ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿ ನಿಲ್ಲು....."

ಪತ್ನಿ: "ಇದು, ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವೆ ?"

ಪತಿ: (ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ) "ಬೇಗ ತಯಾರಾಗು ನನ್ನ ಬದಲು ಯಮದೂತ ನಿನ್ನನ್ನೇ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ....."

• ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳ

ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಕಣ್ಣೀರು



ಕಣ್ಣೀರು!

ಪಂಚೇಂದ್ರೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಬರುವ ನೀರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ದುಃಖ ಪ್ರಕಟಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಸೂಚಕ ಈ ಕಣ್ಣೀರು. ಕಣ್ಣಂಚಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಂಡಾಗ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗೆಗೆ ಅನುಕಂಪ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕನೋವು ತಾಳಲಾರದೇ, ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಸಹಿಸಲಾಗದೇ ಕಣ್ಣಿಂದ ತಂತಾನೇ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯುತ್ತವೆ. ದುಃಖದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದವಾದಾಗಲೂ ಕಣ್ಣೀರು ಚಿಮ್ಮುತ್ತವೆ.

ಹೌದು! ಕಣ್ಣೀರು ಸುಖ-ದುಃಖದ ಸೂಚಕ.. ಕಣ್ಣೀರು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈಚೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಣ್ಣೀರಿನ ಬಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಣ್ಣಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣೀರು, ಸಂತಸದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣೀರು, ಉಷ್ಣದಿಂದಾಗುವ ಕಣ್ಣೀರು, ಈರುಳ್ಳಿಯ ಭಾಷ್ಪದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಕಣ್ಣೀರುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನೀರಿಗೂ ಕಣ್ಣಿಂದ ಹರಿಯುವ ಕಣ್ಣೀರಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರು ಬಂದಾಗ ಮೂಗು ಸಹ ದ್ರವಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಾನಸಿಕ-ವೇದನೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ 'ಲೈಸೋಜೈಮ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿರುವುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

> **ಕಣ್ಣೀರು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಒಂದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯ. ಇದು ಸುಖ-ದುಃಖಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನದ ಸಂಕೇತ. ಕಣ್ಣೀರು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದಾಗ ದೇಹಬಾಧೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶಕ್ತಿಯಾದರೂ ಎಂತಹದು? ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಚೆ ಕೈಗೊಂಡ ಪ್ರಯೋಗದ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ.**
>
> ● ಎನ್.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ

ಮನಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಹಾಗೂ ದುಃಖದ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಬರುವ ಕಣ್ಣರಿಗೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚುವಾಗ ಬರುವ ಕಣ್ಣೀರಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತುಗೊಂಡಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಮಿನ್ನೆಸೋಟಾದ 'ಸೆಂಟ್-ಪಾಲ್-ರಾಮ್‌ಸೆ' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರವು ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಜೈವಿಕ-ರಸಾಯನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿಲಿಯಂ ಎಚ್‌ಫ್ರೇ ಅವರು ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಕೆಲವು ಆಹ್ವಾನಿತ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ದುಃಖಭರಿತ ಕಥೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಚಲನಚಿತ್ರವೊಂದನ್ನು ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೋರಿಸಿದರು. ಅವರು ಆ ಚಿತ್ರದ ದುಃಖಮಯ ದೃಶ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ಮಯರಾಗಿ ಮಿಡಿದ ಕಣ್ಣೀರುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ಆಗತಾನೇ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಭಾಷ್ಪವನ್ನು ಅವರ ಕಂಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಬಂದ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಆ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಾದ ಪ್ರೊವಾಕ್ಟಿನ್, ಆಂಡ್ರಿನೋ, ಕಾರ್ಟಿಕೋಟ್ರಾಪಿಕ್ ಹಾಗೂ ಲಿಯೋಸಿನ್ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿರುವುದು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗೆಗೂ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅವು ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗದ ತೀ[...] ಗನುಗುಣವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಎಂಬುದ[...] ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನ[...] ಉದ್ವೇಗದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಭಾ[...] ದಿಂದುಂಟಾದ ಕಣ್ಣೀರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿದ್ದು[...] ಸಾಬೀತಾಯಿತು.

'ಅಳುವ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ನಂಬಬಾರದು' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿ[...] ಇದರ ಹಿಂದೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೂ ಒಂದಿದೆ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕ[...] ಬಹುಬೇಗ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಕಣ್ಣೀರು ಮಿಡಿಯ[...] ರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾ[...] ಯಾಗಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿವ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋ[...] ಗಳೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣೀರಿನ[...] ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು, ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಬಹುಬೇಗ ಕಣ್ಣೀ[...] ಮಿಡಿಯಲು ಅವಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪುರುಷನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿ[...] ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಇರುವುದೇ ಕಾರ[...] ಮುಂದೆ ಹೆಣ್ಣು ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರ ತಲುಪಿ [...] ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅವಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ[...] ಆದರೆ ಅವಳು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ[...] ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವಳ ಕಣ್ಣೀರು ಮಿಡಿಯು[...] ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲೂ ರೋಗನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳಿರುವುದು ನಿಜ[...] ಹೊಸ ವಿಚಾರವೇ ಹೌದು. ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದ[...] ಕಾಲದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರು ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಕರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗ[...] ಕಾಲ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು..

ವಿಳಾಸ: ಸಾರ್ಟಿಂಗ್ ಕಚೇರಿ, ಆರ್‌ಎಂಎಸ್,
ಹೊಸಪೇಟೆ- 583 201 (ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ)

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕಾಮಾಲೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅವಯವ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದುದೇ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವೇ ಇರದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ **ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್** ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಕಾಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಘಾಸಿಯಾಗುವುದು ಒಂದು; ಇನ್ನು ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ (viral Hepatitis) ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು **'ಕಾಮಾಲೆ'** (Jaundice) ಎನ್ನುವುದು.

ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಲೂಬಹುದು.

ನಮಗೆ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಬರುವ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಎನ್ನುವ ವೈರಸ್, ಇದಲ್ಲದೆ ಲಿವರಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ವೈರಸ್‌ಗಳಿವೆ. ಅವು:

- ★ **ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ**
- ★ **ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ**
- ★ **ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಡಿ**
- ★ **ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಇ**
- ★ **ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎಫ್**
- ★ **ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಜಿ**

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್. ಈ ವೈರಸ್ ಸೋಕಲು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಸೇವನೆ ಕಾರಣ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೈಪುಗಳು, ಸಿವರೇಜ್ ಪೈಪುಗಳು (ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಸಾಗಿಸುವಂಥವು) ಪಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುವುದುಂಟು. ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವು ಒಡೆದಾಗ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೈಪಿನಲ್ಲಿನ ನೀರು ಡ್ರೈನೇಜ್ ಪೈಪಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ನೀರನ್ನು ಕಾಸಿ, ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಕಾಮಾಲೆ ಸೋಕುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯವಿರದಿರುವುದರಿಂದ, ಬಹುತೇಕರು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವೈರಸ್ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವ ರೀತಿ

ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಸಾವಿರಾರು ವೈರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ನೊಣಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನೊಳಗಾಗಲಿ, ಆಹಾರದೊಳಗಾಗಲಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ವೈರಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಆರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮಳೆಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕಾಸಿ, ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯದಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆ.

ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದ ತಿನಿಸು

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಾರಾದರೂ ಹೊರ ಹೋದಾಗ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಹೋಟೆಲ್ ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಾಗಲಿ, ನೀರಾಗಲಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೈಗಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾರುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಲು ಸಲೀಸಾಗಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದ ಕೈಗಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸು ಮಾರುವವರ ಬಳಿ ಸಾಲುವಷ್ಟು ನೀರು ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಲಾರರು. ಹಾಗೆಯೇ, ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಕೊಡುವುದೂ

> **ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಸಾವಿರಾರು ವೈರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ನೊಣಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನೊಳಗಾಗಲಿ, ಆಹಾರದೊಳಗಾಗಲಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ವೈರಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.**

● ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ ●

ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮಾತು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ಮಾರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನೊಣಗಳು ಬೇರೆ ಮುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲೇ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ:

- ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನುವ

ಬಯಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಬ್ಬಳಿಕೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು.

- ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಬಳಲಿಕೆ
- ಕೀಲುನೋವು, ಮೈನೋವು, ತಲೆನೋವು
- ಕೆಲವರಿಗೆ ಫ್ಲೂ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿರಬಹುದು ಕೂಡ.
- ರುಚಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ.
- ಧೂಮಪಾನ ಚಟವಿರುವವರಿಗೆ ಈಗ ಧೂಮಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇವರಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- 100-101° F ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಘು ಜ್ವರ.
- ಮೂತ್ರ-ಮಾಸಲು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಮಲ ಬೆಳ್ಳಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದು, ಕಾಮಾಲೆ ಆರಂಭವಾದೊಡನೆಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿಗುಡ್ಡೆಯ ಭಾಗ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಮೈ ಕೂಡ ಹಳದಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.
- ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದರಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಗಡೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿದರೂ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಾಮಾಲೆ ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ, ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು

ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಮಾಲೆ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಯು ಜೀವಘಾತಕ ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ವೈರಸ್ಸಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ. ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದು. ಸರಿಯಾಗಿ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸದೆ ರೋಗ ತೀರ ಉಲ್ಬಣಿಸಿ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಮೈ ನೋವು, ಜ್ವರ, ಉಬ್ಬಳಿಕೆಯಂಥವಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬೇಗನೇ ಅವು ತಾವಾಗಿಯೇ ತೊಲಗಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಯು, ಇಂಥ ನೋವು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರೋಸಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಸೆಟಮಾಲ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭಾರ ಹೊರಿಸಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಲ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೆಲ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಅವಷ್ಟಕ್ಕವೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಕಾಮಾಲೆಯಂತಹ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಥ ಮದ್ದೆನ್ನುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಎನ್ನುವುದೇ ಇರದಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕರು ನಾಟಿವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಮದ್ದು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ವೈದ್ಯರ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಧಿ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವಿಧ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಲಿವರ್ ಟಾನಿಕ್ಕುಗಳು

ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಲಿವರ್ ಟಾನಿಕ್ಕುಗಳಾವುವು ಯಾವವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ತೃಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ವೈದ್ಯರು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಕೆಲವು ಲಿವರ್ ಟಾನಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ', ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಾದರೂ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ತೀವ್ರ ಘಾಸಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದ್ದಾಗ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ್ದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ. ಈ ರೋಗಿಗಳು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಏನೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇಬಾರದು!

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಏಕೈಕ ಅವಯವ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಸರ್ವಥಾ ವರ್ಜ್ಯ. ಬದಲಿಗೆ ಅವನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಹುತೇಕರು ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೋ ನಿಜ, ಆದರೆ ರಸ್ತೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಬ್ಬಿನ ಜಲ್ಲೆ ಜಗಿಯುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಾಮಾಲೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳು

ಕಾಮಾಲೆ ಅಮರಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಸ್ತೆಬದಿಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಕೈಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ಹರಡಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಟೆಲ್, ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟುಗಳಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಕಾಯಿಸಿ, ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಯಾಣದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ-ತೊಗಟೆಯುಕ್ತ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಸಿ, ಸೋಸಿದ ನೀರು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಡಿಕೆಯಾದಾಗ ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಅಥವಾ ಮೃದು ಪಾನೀಯಗಳಂಥ ವನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಚಹಾವನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ್‍ಯಾರಾದರೂ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಕದಂತಿರಲು ಕಾಮಾಲೆ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಟಾಯ್ಲೆಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಮಾಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ತನ್ನ ಉಡುಪು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ)



ಕೈಯಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ?

> ಅಂಗೈ ಚರ್ಮ ದಪ್ಪ, ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿ. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮೆತ್ತಗೆ. ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಬಲು ಮೆತ್ತಗಿವೆ. ಚರ್ಮದಡಿ ಕೊಬ್ಬು ಪಸರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮೆತ್ತಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಸರಿದಾಡದಂತೆ ಚರ್ಮವು ಒಳಗಿನ ಕಣಜಾಲದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ತಂತುಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಬೆರಳತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶದ ನರತುದಿಗಳು ಹೇರಳ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆರಳತುದಿ ಸ್ಪರ್ಶದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿ.

ಡಾ॥ ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ

ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತ ಮಾನವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಂದಾಗಿ. ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದನ್ನು ರುವಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ಆತನ ಬುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿ ಂದಾಗಿ. ಬರೀ ಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ಯಂತ್ರಯುಗದ ಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸಂಗಾತಿ ವನ ಕೈಗಳು; ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು. ವಿಶ್ವದ ಯಾವ ್ರಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಸಿಗದ ಅಪರೂಪದ ಆಕಾರ ಾನವನ ಕೈಗಳಿಗಿದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೊನೆಯ ಂತವಿದು! ಈ ಕೈಗಳಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸ ಹುದು. ಹಿಡಿಯಲು, ಜೋಗ್ಗಲು, ಕಟ್ಟಲು, ಚ್ಚಲು ಜೋಡಿಸಲು ಕೆಡಿಸಲು, ಬಡಿಯಲು, ಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿನಯದಿ ವಿಧೇಯತೆ ೋರ್ಥಿಸಲು, ಜಂಬದಿಂದ ಹಿರಿಮೆ ಸಾರಲು ಶೀರ್ವದಿಸಲು, ಮೇಲೇಳದಂತೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒತ್ತಲು, ರೆಯಲು, ತಿಳಿಸಲು....ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾನೇಕ ನಿವಾರ್ಯದ, ಅಪರೂಪದ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ವೆನಿಸುವ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಕೈ-ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎರಡು ಚಲನಾಂಗ (Limbs) ಗಳಿವೆ. 1) ಮೇಲಿನ ಚಲನಾಂಗ (Upper Limb) 2) ಕೆಳ ಚಲನಾಂಗ (Lower Limb). ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ತೋಳು, ಮುಂಗೈ, ಕೈ (ಹಸ್ತ) ಹಾಗೂ ತೊಡೆ, ಮುಂಗಾಲು ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಂಬೋಧಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ತೋಳು, ಮುಂಗೈಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕೈ (ಹಸ್ತ) ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಆಗದು. ಬೆರಳುಗಳ ಚಲನೆಗೆ, ಅಂಗೈ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಹಸ್ತದೊಳಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮುಂಗೈ ಹಾಗೂ ತೋಳುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ನಡೆಯುವುದು ಕಾಲುಗಳಿಂದ. ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈಗಳು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬೀಸುವ ಮೇಲಿನ ಚಲನಾಂಗಗಳು ಶರೀರ ಚಲಿಸುವಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳದಂತೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ರಚನೆ: ಗರ್ಭದ ಪಿಂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ 34ನೇ ದಿನ ಚಲನಾಂಗ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಲೆಭಾಗದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕೈರೂಪ ತಾಳುತ್ತವೆ. ಕೆಳಭಾಗದ ಮೊಳಕೆಯಿಂದ ಕಾಲು ರೂಪತಾಳುತ್ತದೆ, ಮೇಲಿನ ಚಲನಾಂಗದಲ್ಲಿ ತೋಳು, ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಹಸ್ತಗಳೆಂದು ಮೂರು ಭಾಗಗಳು.



ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವ ಚರ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಸಹ ಹೊದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈ ಚರ್ಮ ಹೊರ ಹೊದಿಕೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ತಿಳಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಅಂಗೈ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣದ ಲೇಪನವಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಶಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗೈ ಕೆಂಪುಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. 'ರಕ್ತಕೊರೆ' ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಸಂಖ್ಯ ಅಡ್ಡತಿಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳು ಅಂಗೈ ತುಂಬ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಗೆರೆಗಳು ಸರಿಸುಮಾರಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂಗೈ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಂಗೈ ಕೀಲಿನ ಮಧ್ಯದಿಂದ ತೋರುಬೆರಳಿನತ್ತ ಸಾಗುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗೆರೆ, ಈ ಗೆರೆಯೊಂದಿಗೆ' ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆ ತೋರುಬೆರಳ ತಳದಿಂದ ಅಂಗೈ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಂಗೈ ಕೀಲಿನ ಹೊರತುದಿಯತ್ತ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಕಿರಿಬೆರಳ ತಳಭಾಗದಿಂದ ಒಂದು ದಪ್ಪಗೆರೆ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ತೋರು ಬೆರಳಿನತ್ತ (? ಆಯುಷ್ಯ ರೇಖೆ) ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮೂರು ಗೆರೆಗಳು ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು ಅವು ಬೆರಳ ಖಂಡಿಕೆ (Phalanx) ಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬೆರಳ ಕೀಲುಗಳ ಇರುವಿಕೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.



ಅಂಗೈ ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಯಾಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮೆತ್ತಗಿದೆ. ಬೆರಳ ತುದಿಗಳು ಬಲು ಮೆತ್ತಗಿವೆ. ಚರ್ಮದಡಿ ಕೊಬ್ಬು ಪಸರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮೆತ್ತಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಅತ್ತ ಇತ್ತ ಸರಿದಾಡದಂತೆ ಚರ್ಮವು ಒಳಗಿನ ಕಣಜಾಲದೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ತಂತುಗಳಿಂದ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಬೆರಳತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶದ ನರತುದಿಗಳು ಹೇರಳ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆರಳತುದಿ ಸ್ಪರ್ಶದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಾಹಿಗಳಾಗಿವೆ. ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ತೆಳುವಾದ ದಡಗಟ್ಟು (Fascia) ಅದರ ಕೆಳಗೆ ದಪ್ಪವಾದ ಆಳದಡಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೇಲು ಹಾಗೂ ಆಳ ಕಮಾನುಗಳು ಇಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಳಗಳಿಂದ ಕೈಗೆಲ್ಲ ರಕ್ತ ವಿತರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಚರ್ಮ ಶರೀರದ ಉಳಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಡಿ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಂತುಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತುವಷ್ಟು ಸಡಿಲಾಗಿದೆ. ಈ ಭಾಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಸ್ಪಷ್ಟ ಗೆರೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗೆರೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದು ಅವು ಚರ್ಮ

ಒಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಬೆರಳುಗಳ ಕೀಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ 'ಮುದುಡಿ'ಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿದಾಗ ಚರ್ಮ ಒಗ್ಗಲು ಇದು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ.

ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಉಗುರುಗಳಿವೆ. ಉಗುರು ಬಿರುಸಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಂಗೈಭಾಗದ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಬೆರಳತುದಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಏನಾದರೂ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಗುರು ಜ್ಞಾನಶೂನ್ಯ. ಅದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಪಕಾರಿಯೆನಿಸುವ ಉಗುರು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಶೃಂಗಾರಕ್ಕಾಸ್ಪದ ಕೊಡುವ ಉಗುರು ಅತೀ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವೆನಿಸಬಹುದು. ಉಗುರಿನ ಬದಲಾಗುವ ಬಣ್ಣ ತೀರದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ (Peripheral Blood Circulation) ಸ್ಥಿತಿಯ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಒತ್ತಿದಾಗ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟಾಗ ರಕ್ತತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜತೆ. ಉಗುರು ಹಾಗೂ ಬೆರಳತುದಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ರೂಪ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಶರೀರಕ್ಕೊದಗಿದ ರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

> **ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಶರೀರದ ಉಳಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಬೆವರುವಂತೆ, ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗೈ ಬೆವರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ (Tension) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.**

ಕೈಯ ಹೊರಭಾಗದ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ 'ಸಿರ' (Veins) ಗಳು ಬರೀ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕೈಯಹೊರ ಅಂಗೈಭಾಗ ಸ್ಪರ್ಷ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಹೊರ ಬಾಗವು 'ತಾಪ' (Temparature) ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಶರೀರದ ಉಳಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಾದಾಗ ಬೆವರುವಂತೆ, ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಗೈ ಬೆವರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ (Tension) ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೈಗೆ ಆಕಾರ ಬಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳೊಳಗಿರುವ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ. ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ-ಉದ್ದ (short-long) ನಿಲುವುಗಳು ಕೈ-ಬೆರಳುಗಳ ತುಂಬ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ತಲಾ ಒಂದು ಬೆರಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಒಟ್ಟು ಐದು ಅಂಗೈ ಮೆಲುವು (Metacarpals) ಗಳಿವೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನದನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗೈಯೆಲುವುಗಳು ಮಗ್ಗುಲಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇನಾಪಡೆಯ ಸಾಲಿನಂತೆ ಜೋಡಿಸಿವೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಅಂಗೈಯೆಲುವು ಸಾರ್ಜೆಂಟಿನಂತೆ ಉಳಿದ ಅಂಗೈಯೆಲುವಿನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ (90^0) ನಿಂತಿದೆ. ಹಟದಿಂದ ಹೀಗೆ ಹೊರಳಿ ನಿಂತಿರುವ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅತೀ ಕ್ಲಿಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳೂ ಸರಳ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಯೆಲುವುಗಳು ಮೇಲ್ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ಮುಂಗೈ ಕೀಲಿನ (Wrist) ಎಲುವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೀಲಿಸುತ್ತವೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ತಲೆಗಳು ಆಯಾ ಬೆರಳೆಲುವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೀಲಿಸುತ್ತವೆ.

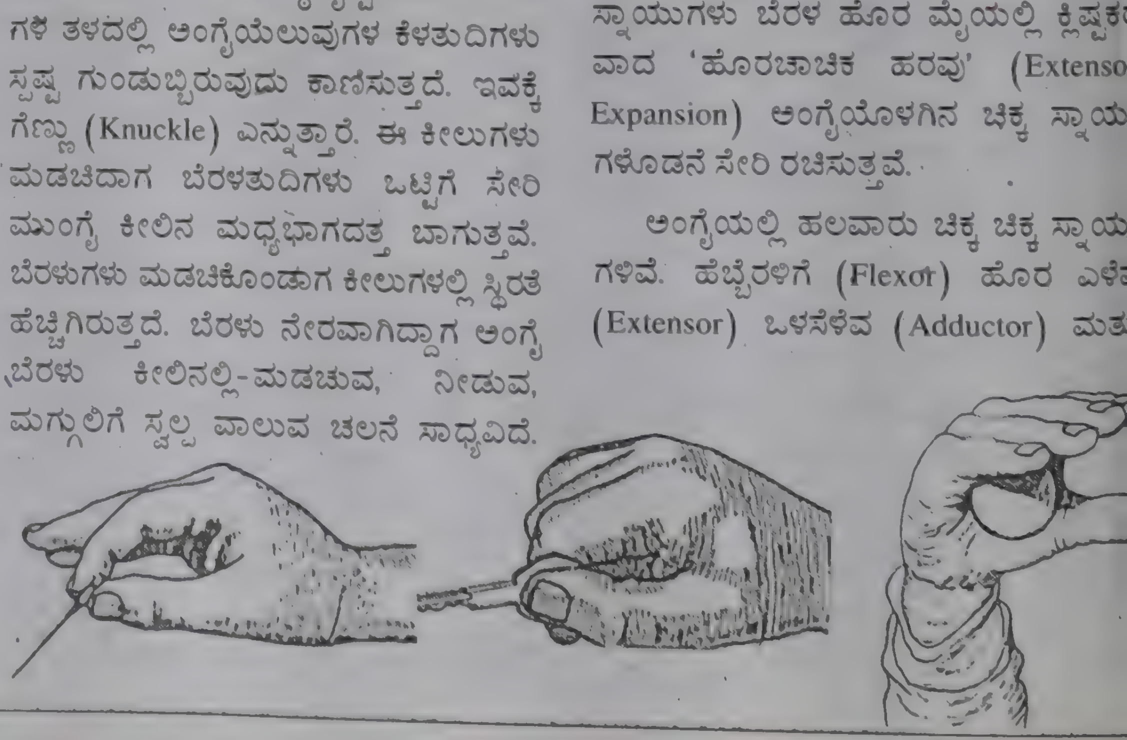
ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬೆರಳೆಲು (Phalanx) ಗಳಿವೆ. ಮೇಲಿನ ಬೆರಳೆಲು ಮೇಲ್ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯೆಲುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳತುದಿಯಲ್ಲಿ ತುದಿ ಬೆರಳೆಲುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ತಲಾ ಮೂರು ಬೆರಳೆಲುವುಗಳಿದ್ದು ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಯೆಲುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಅವು ಕೀಲುಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗೈ-ಬೆರಳು ಕೀಲು, ಮೇಲ ಮತ್ತು ತುದಿ ಬೆರಳು ಕೀಲುಗಳೆಂದು ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಕೀಲುಗಳಿವೆ. ಅಂಗೈ-ಬೆರಳೆಲು ಕೀಲು ಮಡಚಿಕೊಂಡಾಗ ಅಂದರೆ ಮುಷ್ಠಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾಗ ಬೆರಳುಗಳ ತಳದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯೆಲುವುಗಳ ಕೆಳತುದಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟ ಗುಂಡುಬ್ಬಿರುವುದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಗೆಣ್ಣು (Knuckle) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೀಲುಗಳು ಮಡಚಿದಾಗ ಬೆರಳತುದಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಮುಂಗೈ ಕೀಲಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದತ್ತ ಬಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಚಿಕೊಂಡಾಗ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಂಗೈ ಬೆರಳು ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ-ಮಡಚುವ, ನೀಡುವ, ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಲುವ ಚಲನೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬೆರಳು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ (Phalangeal Joints) ಮಡಚುವ, ನೇರಗೊಳಿಸುವ ಚಲನೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಕೈಯೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕೀಲುಗಳು ಚಲನೆ ಕೀಲುಗಳು.

ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಕಂಡರಗಳು

ಕೀಲು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಸ್ನಾಯು (Muscle) ಬೇಕು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ ಉದ್ದ ಸಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡರ (Tender) ಮೂಲಕ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆ ಆಯಾ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎರಡು ವಿಧದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. 1) ಹಸ್ತದ ಹೊರಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು 2) ಹಸ್ತದೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

ಮುಂಗೈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಂಗೈಯತ್ತ ಸಾಗಿ ಬಂದು ಕಂಡರ ರೂಪತಾಳಿ ಅಂಗೈಯೆಲುವು, ಅಂಗೈ ಬೆರಳೆಲು ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಬೆರಳೆಲು ಚಲನೆಗೆ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಹಸ್ತದ ಹೊರಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು. ಮುಂಗೈನ ಅಂಗೈ ಬಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮುಂಗೈ, ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಬೆರಳು ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಮಡಚುತ್ತವೆ; ಹೊರ ಬಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಈ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆರಳಿಗೆ ಮಡಚುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ದನೆಯ (Profundus) ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮದ (Sublimis) ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರಿಬೆರಳಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಕೀಲು ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ (extension) ಬೆರಳಿಗೊಂದರಂತೆ ಹೊರಚಾಚಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ತೋರುಬೆರಳಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರಚಾಚಿಕ 'ಸ್ನಾಯುವಿದೆ. ಹೊರಚಾಚಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆರಳ ಹೊರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ 'ಹೊರಚಾಚಿಕ ಹರವು' (Extensor Expansion) ಅಂಗೈಯೊಳಗಿನ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ನಾಯುಗಳೊಡನೆ ಸೇರಿ ರಚಿಸುತ್ತವೆ.

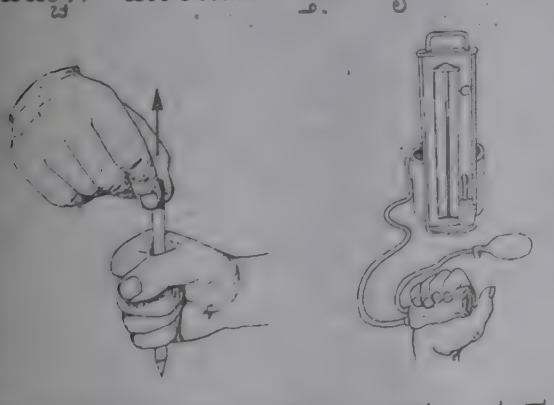
ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ (Flexor) ಹೊರ ಎಳೆ (Extensor) ಒಳಸೆಳೆವ (Adductor) ಮತ್ತು



ಎದುರೆಳೆವ (Opponens) ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಬ್ಬಿನಿಂತಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಕಿರಿಬೆರಳಿಗೆ ಮಡಚಿಕ, ಹೊರ ಎಳೆವ, ಒಳಸೆಳೆವ ಮೂರು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಉಳಿದ ಬೆರಳಿಗೆ ತಲಾ ಎರಡರಂತೆ ಎಲು ನಡುವಣ (Interosseors) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಹುಳುತರ (Lumbrical) ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ. ಎಲುನಡುವಣ ಹಾಗೂ ಹುಳುತರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕಂಡರ ರೂಪ ತಾಳಿ ಬೆರಳು ಹೊರ ಮೈಯಲ್ಲಿರುವ "ಹೊರಚಾಚಿಕ ಹರವು" ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಡಚಿಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚುತ್ತವೆ; ಅಂಗೈನ ಚಿಕ್ಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮಡಚಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

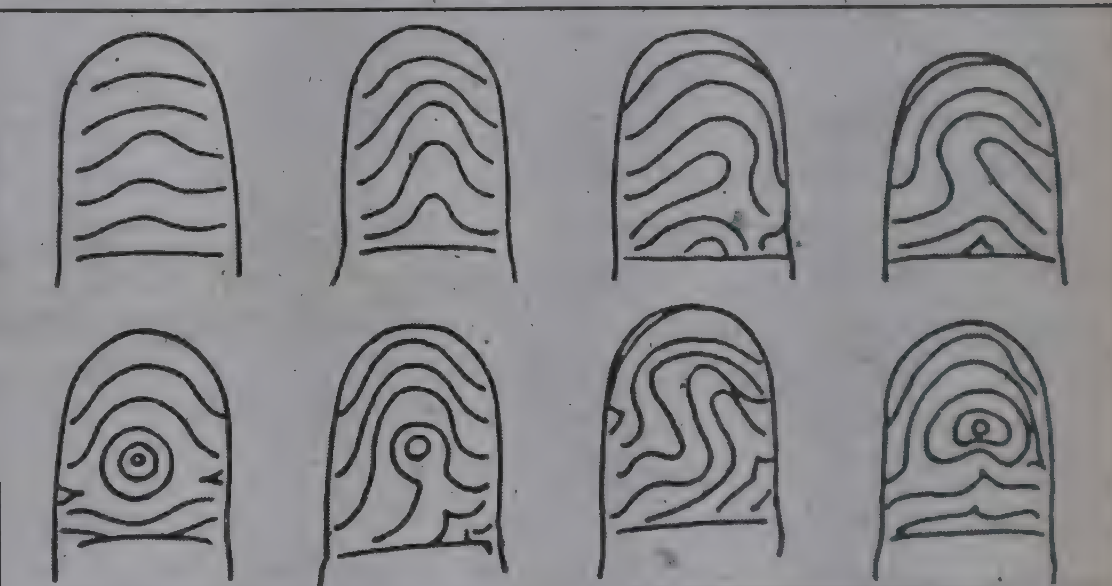
ಮೂರು ನರಗಳು ಕೈಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕಂಕುಳಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹರಿದು ಬರುವ ಅಲ್ನಾರ (Ulnar) ಮೀಡಿಯನ್ (Median) ಮತ್ತು ರೇಡಿಯಲ್ (Radial) ನರಗಳೆಂದು ಅವುಗಳ ಹೆಸರು. ಕಿರಿಬೆರಳಿನ ಚರ್ಮದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಅಲ್ನಾರ್ ನರ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ, ತೋರು ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಚರ್ಮದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಮೀಡಿಯನ್ ನರ; ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳು-ತೋರು ಬೆರಳಿನ ಹೊರ ಮೈಯಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಪಭಾಗ ರೇಡಿಯಲ್ ನರದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಚುವ ಕೆಲಸ ಅಲ್ನಾರ್ ಮತ್ತು ಮೀಡಿಯನ್ ನರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯ ರೇಡಿಯಲ್ ನರದಿಂದ. ಕೈಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಈ ಎಲ್ಲ ನರಗಳು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

ಕೈ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮುಂಗೈ ಕೀಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ



ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಲು, ಕತ್ತರಿ, ಚಾಕು, ದಂಡ ಏನಾದರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು, ಬಿಗಿ ಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ಗುದ್ದಲು .... ಮುಂಗೈ ಕೀಲು ಹೊರಬಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಗುದ ತೊಳೆಯಲು ಮುಂಗೈ ಒಳಬಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ✓ ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಅಂಗೈಭಾಗದ ಬೆರಳುಗಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳಿಲ್ಲ; ಮೈಜಿಡ್ಡಿನ (Sebaceous) ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಒರಟು. ಬಿಗಿಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಇವು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ✓ ಬೆರಳತುದಿಯ ಗೆರೆಗಳು ಸುಸ್ಪಷ್ಟ. ಈ ಗೆರೆಗಳು ಕಮಾನು ಕುಣಿಕೆ ಸುರಳಿ ಹಾಗೂ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ವಿವಿಧ ಬೆರಕೆಗಳ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು.
- ✓ ಬೆರಳತುದಿಯ ಗೆರೆಗಳ ಮಾದರಿ ವಂಶದ ತಳಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳ ಮಾದರಿ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ✓ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಬೆರಳ ಗೆರೆಗಳ ಮಾದರಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ✓ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕುಷ್ಠ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನರ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೆರಳ ಗೆರೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ; ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.
- ✓ ಉಗುರು, ಬೆರಳ ತುದಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ; ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನವೂ ಆಗಿದೆ. ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧಿಗಳನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- ✓ ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳಲು, ಹೆಕ್ಕಲು, ಸಂದಿಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು, ಗುಂಡಿ ಹಾಕಲು-ತೆಗೆಯಲು ಉಗುರು ಸಹಾಯಕಾರಿ.



ಬೆರಳತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಗೆರೆಗಳು

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೇಡಿಯಲ್ ನರಕ್ಕೆ ನ್ಯೂನತೆಯುಂಟಾದರೆ ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆತ್ತಲು, ಅಂಗೈಕೀಲು ಹೊರಚಾಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಿದ್ದ ಕೈ' (Wrist Drop) ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರವಿವಾರದ ರಜೆ ಸವಿಯಲು ಶನಿವಾರದ ರಾತ್ರಿ ಕಂಠಮಟ್ಟ ಮದ್ಯ ಕುಡಿದು ಅರಿವು ತಪ್ಪಿ ತೋಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಗ ಮುಂಗೈ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಆಗದೆ ಪರದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಶನಿರಾತ್ರಿ ಲಕ್ವಾ' (Saturday Night Palsy) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ನಾರ್ ಮತ್ತು ಮೀಡಿನ ನರಗಳ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಮಡಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಕೀಲು ನೇರಗೊಳಿಸುವುದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಪಂಜರ ಕೈ' (Claw hand) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕುಷ್ಠ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಕಲತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೀಡಿಯನ್ ನರದ ನ್ಯೂನತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಹೊರಸರಿಯಲು, ಬಾಗಲು, ಹೊರಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಲರಹಿತ ಕೋತಿಯ ಕೈ (Ape Thumb) ವಿಕಲತೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ, ತನ್ನವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೇವರಿಸುವ ಕೈ, ಸೇಡಿನಲ್ಲಿ ಆಯುಧ ಬಳಸುವ ಕೈ ಬರೆಯಬಲ್ಲುದು, ಹಿಡಿದೆತ್ತಬಲ್ಲುದು, ಒತ್ತಿ ಮುಳುಗಿಸಬಹುದು, ಚಿರಕಾಡಿಸಬಹುದು, ಅಂಧರಿಗೆ ಕಣ್ಣಾಗುವುದು, ಕಿವುಡ ಮೂಕರಿಗೆ ಭಾಷೆಯಾಗುವುದು, ಕುಂಟರಿಗೆ ಕಾಲಾಗುವುದು.' ದೈತ್ಯ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಹಾರುವ

ಯಂತ್ರ ತಯಾರಿಸಬಲ್ಲದು.....ಹೀಗೆ ಅಸಂಖ್ಯ ಅಗಣಿತ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸು ವುದು. ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕೈಯ ರಾಜನೆಂದು ಹೇಳ ಬಹುದು. ಕಿರಿ ಬೆರಳಿಗೆ ಕಿರಿಯ ಸಂತಾನಕ್ಕಿರುವ ಸೌಕರ್ಯ ಸವಲತ್ತುಗಳಿವೆ.

ಬೆರಳತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಹರಡಿರುವ ಗೆರೆಗಳು ಶಂಖ ಇಲ್ಲವೆ ಚಕ್ರದ ಆಕಾರ ತಾಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಬೆರಳ ಪಡಿಯಚ್ಚು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬರೆಯಲು ಬರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಗುರುತು ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಪರಾಧಿಗಳ ಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳಚ್ಚುಗಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಬೆರಳ ಗೆರೆಗಳೂ ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲಸ

ಕೈ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. 1) ಹಿಡಿತ 2) ಚಿವುಟು 3) ಕೊಕ್ಕೆ

ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಹಿಡಿತ ಹಾಗೂ ನಿಖರಹಿಡಿತದ ಭೇದ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದರ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಚುಕಿ ಪ್ರಾಣ ತೆಗೆಯುವ ಬಲ ಕೈಗಿದೆ.





ಅಪಘಾತದ ಆಘಾತದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೈಗಿದೆ. ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಬಂಡೆಗಲ್ಲನ್ನು ಉರುಳಿಸುವ ತಾಕತ್ತು ಕೈಗಿದೆ. ಅತೀ ಸುಂದರ ಶಿಲ್ಪಕಲೆ ರಚಿಸುವ ಗತ್ತು ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ವಿಮಾನ ಹಾರಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಕೈ. ಭೂಮಿಯ ಮೂಲೆ ಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉಪಗ್ರಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಕೈ. ಚಿವುಟಿ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೈ ಚಿವುಟಿ, ಸವರಿ ಮುದವನ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆರಳು ಮಡಚಿ ಕೊಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕೆಲ ಮಾಡುವ ಕೈಗೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ 'ಕೈಕೊಡು' ಉಪಾಯವೂ ಗೊತ್ತಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಶ್ರೇಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯದ ಅನುಪ ಸಂಗಾತಿಯಾದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಮುಗಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ ಸರಿ.



ವಂದನೆಗಳೀ ಕೈಗಳಿಗೆ
ಗೌರವಗಳೀ ಕೈಗಳಿಗೆ
ಜಗವ ರಚಿಸುವ ಕೈಗಳಿವು
ವಿನಯದಿ ಸ್ವೀಕರಿಸು ಈ ಕೈಗಳನು.

-ಸ್ವರದಾರ ಜಾ

ವಿಳಾಸ: ಅಸ್ತಿತಜ್ಞರು, "ಸಿದ್ಧರತ್ನ"
ಧನ್ವಂತರಿ ಬಡಾವಣೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ-585 105.

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಂದ ಲಾಭ!

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಶೀರ್ಷಿಕೆ! ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ರೊಚ್ಚಿಗೂ ಏಳಬಹುದು. ಧೂಮ ಪಾನ ಒಂದು ದುಶ್ಚಟ. ಧೂಮಪಾನಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು, ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೇಡು ತರುವನು. ಇಂಥ ಚಟ ಗಾರರು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ ಲಾಭ ಉಂಟು ಮಾಡುವರು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಫಿಲಿಪ್ ಮೊರಿಸ್ ಎಂಬ ಶ್ರೀಮಂತ ಇಂಥ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ ಕೊಟ್ಟ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಗಳನ್ನು ಫಿಲಿಪ್ ಮೊರಿಸ್ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಮೊದಲನೆಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಧೂಮ ಪಾನಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದ ಜನರು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಮೊದಲೇ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಹಣವೆಲ್ಲ ಉಳಿದು ದೊಡ್ಡ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವುದೆಂದು ಫಿಲಿಪ್ ಮೋರಿಸ್ ಅವರ ವಾದ. ಮುಂದು ವರೆದು ಅವರು ಹೇಳುವದೆಂದರೆ, ಈ ಉಳಿತಾಯವು ಸರಕಾರದ ಬೊಕ್ಕಸವನ್ನು ಭರಿಸು ವುದಲ್ಲದೆ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಧೂಮಪಾನಿ ಬೇಗನೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೆ:

1. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಬಳ ಉಳಿ ಯುವದು.
2. ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿದರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರ ಬಹುದಾದ ಪಿಂಚಣಿ ಅಥವಾ ಪೆನ್ಶನ್ ಉಳಿಯುವುದು.
3. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸರ್ಕಾರ ಮಾಡಬಹುದಿದ್ದ ಹಣವೂ ಸಹ ಸರ್ಕಾರದ ಬೊಕ್ಕಸದಲ್ಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.
4. ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಬೇಗನೇ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಅವರು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಹುದ್ದೆಗಳು ಬೇಗಬೇಗನೆ ಖಾಲಿ ಆಗುವವು. ಇಂಥ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ಜನರು ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ನೌಕರಿಗಳು ಕೂಡ ಬೇಗಬೇಗನೆ ದೊರೆಯುವವು.
5. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರಲಿ, ಅವನು ಜೀವಿಸಲು ಒಂದು ವಸತಿ ಬೇಕು. ಈ ವಸತಿ ಬಾಡಿ ಇದ್ದರೆ ಬಾಡಿಗೆ ಹಣ ಉಳಿಯುವುದು, ಸ್ವ ವಸತಿ ಇದ್ದರೆ ಆ ಮನೆ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಹೋ ಹಣ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.
6. ಫಿಲಿಪ್ ಮೋರಿಸ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಜನರು ಬೇಗಬೇಗನೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿ ಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣವಾಗುವುದು.

ಧೂಮಪಾನಿಯಿಂದ ನಡೆಯುವ ಈ ಸತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾನ್ಯಮಾಡಬೇ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಧೂಮಪ ಗಳಾದರೆ ಜಗತ್ತಿನ ಕಲ್ಯಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಸುಖ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಫಿಲಿಪ್ ಮೋರಿಸ್‌ರ ಈ ವ ಅನೇಕರನ್ನು ತಲ್ಲಿಣ ಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಆಥ ಸಹಾಯ ನೀಡಿದ ಫಿಲಿಪ್ ಮೋರಿಸ್ ಯಾ ಗೊತ್ತೆ? ಅವರೊಬ್ಬ ಸಿಗರೇಟು ತಯಾರಕ. ಅ ಹೆಸರಿನ ಸಿಗರೇಟು ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಖಾನೆ.

ಮುಟ್ಟು: ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು ?

● ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ



ಋತುಸ್ರಾವದ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತುಂಬಾ ...ನ್ಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದುದು, ...ಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೆಲಕಾಲ ಆಗದಂತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಏರುಪೇರು ಕಾಣಿಸಿ ...ಂಡರೆ ಅವರಿಗಾಗುವ ತಳಮಳ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ...ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿರ...ಹುದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೆಲ...ಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದಿ...ತ್ತವೆ. ಅವೇನೆನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ...ಡೆಯಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುವುದು 11ರಿಂದ ...5 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ. ಎತ್ತರ, ತೂಕ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ...ನ್ನಷ್ಟು ತಡವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಆರಂಭವಾದ ಕೆಲವರ್ಷಗಳ ...ರೆಗೆ ಋತುಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ...ನಗಳ ಅಂತರವಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಅಂತರದೊಂದಿಗೆ ...ರು-ಪೇರಿನ ಋತುಸ್ರಾವಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ...ಹೊಸದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಮಾರ್ಪಾಡಿಗೆ ದೇಹ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ...ಹೀಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ...ನ್ನುವಂತೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಋತುಚಕ್ರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುವು...ದುಂಟು. ಕೆಲವರಿಗೆ 25 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ 35 ...ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇವೆರಡು ಅವಧಿಯ ನಡುವೆ ಯಾವಾಗ ...ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸಹಜವೆಂದೇ ...ಭಾವಿಸಬಹುದು.

...ಋತುಚಕ್ರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ...ರುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರಿಗೆ 25 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗಬಹುದು. ...ಕೆಲವರಿಗೆ 35 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇವೆರಡು ಅವಧಿಯ ನಡುವೆ ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ...ಮಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಸಹಜವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಅಮೆನ್ನೋರಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣ ಸ್ತ್ರೀಗೆ, ಅವಳ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಒಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರುವುದುಂಟು. ಮುಟ್ಟು ತಡೆಯಲು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಕಾರಣ- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ. ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ತೀರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಎರಡು ಬಗೆ

ಹೆಣ್ಣಿನ ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ:

- ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಹುಡುಗಿಗೆ 'ಮೆನಾರ್ಕಿ'ಯೇ ಆರಂಭವಾಗದಿರುವುದು. ಇದನ್ನು 'ಪ್ರೈಮರಿ ಅಮೆನ್ನೋರಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ಸೆಕೆಂಡರಿ ಅಮೆನ್ನೋರಿಯಾ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆ- ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಋತುಸ್ರಾವ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಂತು ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದರೂ



ಪುನಃ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವುದು ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವ ಲಕ್ಷಣ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಪದೋಷಗಳುಂಟಾಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ರಜಸ್ವಲೆಯೇ ಆಗದಿರುವುದು : ಹುಡುಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯೇ ಆಗದಿರುವುದು 'ಪ್ರೈಮರಿ ಅಮೆನ್ನೋರಿಯಾ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ನೋಡಿದೆವಷ್ಟೇ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 12-13 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವ ಹುಡುಗಿ 16 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಋತುಮತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 16 ವರ್ಷ ದಾಟಿ 17, 18 ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆ ಹುಡುಗಿಯೊಳಗೆ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ಲೋಪವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು., ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂಥ ಹುಡುಗಿಯರು ಆಮೇಲೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಹುದಾದ ಅವಕಾಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು 'ಸೆಕೆಂಡರಿ ಅಮೆನ್ನೋರಿಯಾ'ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ್ದರಿಂದ : 16ರಿಂದ 40 ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಕಾರಣ-ಗರ್ಭಧಾರಣೆ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಋತುಚಕ್ರದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿ ದಾಟಿ 15 ದಿನ ಕಳೆದ ನಂತರವೂ ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ವಕ್ಷೋಜಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದು, ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ತುಸು ನೋವಿನ ಅಥವಾ ಕಸಿವಿಸಿಯ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ;
- ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ;
- ಅಸಾಧಾರಣ ಬಳಲಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದವು ಕಂಡ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ-

-ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಬಸಿರು ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವ ದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪರೀ ಯಿಂದ ಗರ್ಭ ನಿಂತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಮನೆಯ ಬಳಿಯೇ ಬಸಿರನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತ್ತೀಚೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಿಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗ ನೆರವಿನಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ : ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದ ಸ್ರವಿಸುವ ಚೋದಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನೆಯುಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲು ಅವಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ತಡೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಾಗುವ ಚೋದಕಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ದವರೆಗೂ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದೇ ಇದ್ದರೂ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೀರಿ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದೇ ಒಳಿತು.

ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ : ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಟ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಲೂಡಿಸುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲವೂ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಲೂಡಿಸುವುದ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಋತುಚಕ್ರ ಎಂದಿನಂತೆ ಆರಂ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ : ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಥೈರಾಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ, ಮುಂತಾದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮು

ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಂದೇ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡಲಾದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿ ಬಂದ ವಿಚಿತ್ರ, ಆಸಕ್ತಿಕರ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ನೋಡಿ:

ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿದಾಡು ಅವಕಾಶವಿರುವ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಒಂದೇ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ! ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಕ್ಕ-ತಂಗಿಯರಾಗಿರಬಹುದು ತಾಯಿ-ಮಗಳಾಗಿರಬಹುದು ; ಗೆಳತಿಯರಾಗಿರಬಹುದು! ಅವರು ಆ ನಿಕಟಾನುವರ್ತಿಗಳಾಗಿ ವಾಸಿಸತೊಡಗಿದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹೀಗಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದು ಇನ್ನೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದಿರುವ ವಿಷ ಬಹುಶಃ ಆಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಫೆರೋಮೋನ್‌ಗಳೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅವರವರಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಗೆಯ (ಅಂದರೆ ಮು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ) ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬಹುದು ಅ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ.

ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಇದು ಕೂಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರುಪೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವಂಥದು. ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಾಬರಿ ಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪುನಃ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಒಗ್ಗೂಡಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಮುಟ್ಟು ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ, ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿ ರೆ ಕೂಡ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ಅಪಘಾತ, ಗಾಯ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂಥವಾಗಿದ್ದ ಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲಕಾಲದವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ : ಅತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಾಡಿದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ುಟ್ಟು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾಗದೆ ಕುಂಟ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದಂತೆ ೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಇಳಿಯುವುದರಂತಹವು ಕೂಡ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ತಳಮಳಿಸುವ ಬದಲಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ; ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಿಢೀರ್ ದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ್ರಮಗಳನ್ನು ಸರಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಾಗಿ : ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ದೇಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ುಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಂಗಳೆರಡು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆ ಲ್ಲಿಸಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು : ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೊಂದಲ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಗಳಂಥವು ಮುಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಾರ್ಪಾಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು-ಮುಟ್ಟಿನ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದಾಗಲಿ, ಕಡಿಮೆಯಾಗು ವುದಾಗಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮುಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಹುದು. ಅಥವಾ ಕೆಲಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಗದಂತೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ತೀರ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದುಕಿನಲ್ಲಾಗುವ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳೇ ಸಾಕು :

- ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು
- ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ
- ವರ್ಗವಾಗುವುದು
- ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದು
- ಕುಟುಂಬ ಕಲಹಗಳು ಮುಂತಾದವು

ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೂ ತೀರ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ 'ಅಪ್‌ಸೆಟ್' ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಸ್ಥಿರ ಮನಸ್ಸಿನವರು. ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲಕಾಲ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಲು ಜಾಸ್ತಿ ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೆ? : ಮುಟ್ಟು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನೀವ್ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗಿರುವಿರಿ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಅದರರ್ಥ-ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಷ್ಟೇ.

ತಾಯಿ ತಡವಾಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗಳು ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿ ತುಸು ತಡವಾಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಜೊತೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು 'ಅವರಾಗಲೇ ಋತುಮತಿಯಾದರು, ನೀನಿನ್ನೂ ಆಗಿಲ್ಲ' ಎಂದೇನೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದರೂ ಹುಡುಗಿ ಇನ್ನೂ ಮೈ ನೆರೆಯದಿದ್ದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಸಹಜ ಲಕ್ಷಣ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತರೆ ಅದು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವುದ ರಿಂದಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇನ್ನು (ಗರ್ಭ ಧರಿಸದೆಯೇ) ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಸತತ ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಿರುವುದಂತೂ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? : ಯಾವತ್ತಾದರೂ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ರೊಟೀನ್‌ಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು, ತೂಕದ ಏರಿಳಿತ, ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಅವು ಸರಿಹೋದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಯಥಾಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗೊಂದಲ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಂಥವು ಮುಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಾರ್ಪಾಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟು-ಮುಟ್ಟಿನ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದಾಗಲಿ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಾಗಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮುಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೆಲಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಗದಂತೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು.

ಹಾಗೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಅಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹ ಆಯಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗನು ಗನುಗುಣವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅದನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೈರಾಣಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಕಂಡ ಕಂಡ ಮಾತ್ರೆ ಔಷಧಿಗಳ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದು ಮರೆಗೆ ಸರಿದೊಡನೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಮತ್ತೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.

ಸಕ್ರಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ತೂಕವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು-ಇವು ಋತುಚಕ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ, ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗು ವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು : ಅತಿಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆ)

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ್ಪುಂದಕಟ್ಟೆ ಲೋಕನಾಥ, ಬೆಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 28. ಸುಮಾರು 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿದು ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಅಸಾಧ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವಾದರೂ ಬಾಯಿ, ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಬಹಳ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಹ ಹೊರಬಂದು ಆ ಜಾಗ ಬಹಳ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೇ?

◆ ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಭಯಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಎನ್.ಕೆ.ಸುರೇಶ್, ಭದ್ರಾವತಿ

● ವಯಸ್ಸು 34. ನನಗೆ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬರೆಯುವಾಗ ಹಾಳೆ ಒದ್ದೆಯಾಗುವುದು. ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ-ಶೂ ಏನೂ ಧರಿಸುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು ಹಾಗೂ ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಮಾತ್ರ ನನಗಿರುವ ಚಟ.

◆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಬಳಸಿ. ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆವರು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ರಾಜೇಂದ್ರ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ

● ನನಗೆ 29 ವರ್ಷ. ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ನನ್ನ ವೃಷಣ ಭಾಗ, ಪೃಷ್ಠದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ತೊಡೆಯ ಸುತ್ತ-ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃಷಣದ ಚರ್ಮ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತುರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಮಾಧಾನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೃಷಣದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಗಾಯವಾಗಿ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ, ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

◆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗ ಮತ್ತು ವೃಷಣ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸ... ಬಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ. 'ಪರಿದ್ರಾಂಡ'... ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂ... ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮಹಾಮರಿಚ್ಯಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಲು ಬ... (ಎರಡೂ ಔಷಧಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆ...ತ್ತವೆ.) ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ.

ಅಪರ್ಣಾ, ಬೀದರ್

● 21 ವಯಸ್ಸು. ನನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರೋಮಗಳ... ಮುಖದಲ್ಲೂ ಒಂದಷ್ಟು ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೋಗಲಾ...ವುದು ನನಗೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಲಿಸಿಸ್ ... ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇದು ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನ...ತ್ತದೆ. ನನ್ನಂತಹ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಹುಡುಗಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ರೀಂ ಅ... ಔಷಧಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

◆ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಉತ್ತಮ ವಿ... ರೋಮ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರೀಂಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋಲಿಸಿಸ್ ... ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ... ಅಂದರೆ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗು...ತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅರಿಶಿಣಬೇರು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾ... ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬನ್ನಿಮರದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ...ನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತ... ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಗ್ಗುವುದಲ್ಲದೇ ಚಿಕ್ಕ... ರೋಮಗಳೂ ಉದುರುತ್ತವೆ.

ನಾರಾಯಣ ಕೆ, ಉಡುಪಿ

● ವಯಸ್ಸು 54. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆ... ನೋವು. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಮೈ ನೋವು, ಮೂಳೆಗ... ನರಗಳಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲೋ ತಿಳಿಯದು. ಕೆಲವು ... ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದು... ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು... ವೈದ್ಯರು "ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಕಾಯಿಲೆ... ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈಚೆಗೆ ಒಬ್ಬರು ಮನೆ...ರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೇಳಿದರು. ಎರಡು... ನಿಂದಲೂ ಅವರ ಔಷಧಿ ಮಾಡು... ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದ... ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

◆ ನೀವು ಮಹಾರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾ... ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ...ಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕು... ಅಲ್ಲದೇ ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನವ...ಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮ... ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿ... ಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಕನಕತೈಲವನ್ನು ಮೈ... ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅ... ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಬೇ... ಹುರುಳಿಕಾಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಪ...

ಗೌತಮ, ಬೆಂಗಳೂರು

● 21 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ನನ್ನ ಕಿವಿಗಳು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದೆ? ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಜೀವನವೇ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಖರ್ಚು ವಿವರ ತಿಳಿಸಿ.

◆ ರೂಪ, ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು ನಮಗೆ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹವು. ನಾವು ಹೇಗಿರುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಇತರರು ಗೌರವ ಕೊಡುವಂತಹ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರಿಗೂ ಕಿವಿ ಅಗಲವಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೆ? ಅವರನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ತಮಾಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ? ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಖರ್ಚು ದುಬಾರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಸಲಹೆ.

ಪ್ಪು, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಕಾಯಿಸಿ ರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಮೀನಾಕ್ಷಿ, ವಿಜಾಪುರ

● ನಾನಿನ್ನೂ ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ನನಗೆ ನಾಲ್ಕುದಿನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ದೇಹ ಒಂದಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೇ?

◆ ನೀವು ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ 3ರಿಂದ 4 ಕಿ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲು ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ನೀವಿನ್ನೂ ಅವಿವಾಹಿತೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಂಜೆತನದ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವಿರಿ?

ಎಸ್.ಜಿ.ನಟರಾಜು, ನೊಣವಿನಕೆರೆ

● 29 ವರ್ಷ. 163 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರ, 66 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು. ಹೆಚ್ಚು ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಮೆತ್ತನೆಯ ಚಪ್ಪಲಿ ಬಳಸಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಾರ್ತಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಉತ್ತಮ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತೂಕ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

◆ ತ್ರಿಫಲಾ ಗುಗ್ಗುಲ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಈಗ ಬಳಸುವ ಮೆತ್ತನೆಯ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಬಳಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

● ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಉರಿ, ಚಳುಕು, ಹಿಂಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಎಡಭಾಗದ ಆಸನದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತರಹ ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಗಡ್ಡೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೇಳದಷ್ಟು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೆಂದರೆ, ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ತಲೆ ತಿರುಗುತ್ತಿದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಂಯ್, ಗುಡುಗುಡು ಎಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ತಲೆಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ತೊಂದರೆ ತಂತಾನೇ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಂತಹ ತೊಂದರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

◆ ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಉರಿ ಹಾಗೂ ನೋವಿಗೆ ಜೀರಕಾದ್ಯರಿಷ್ಟವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿ. ಅಧಿಕ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಪ್ರತಿದಿನ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಜಯ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

● ವಯಸ್ಸು 19. ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ(ವಿಜ್ಞಾನ)ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗಿರುವ ನನಗೆ ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವರು ನನಗೆ "ನೀನು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಮದುವೆಯವರೆಗೆ ಅದು ಖಾಲಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ." ಎಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಸತ್ಯವೇ? ಈ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

◆ ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನ ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ಅತಿಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅದೊಂದು ಚಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರೆ ಕಷ್ಟವೇ ಸೈ. ಸದಾ ಅದರೆಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಹರಿದರೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಲಿ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳಿಗಾಗಲೀ ಖಂಡಿತ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ ನೀವು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತದಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಢರೆ ಆ ಬಗೆಗೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಅನಾಮಿಕಾ, ಧಾರವಾಡ

● ವಯಸ್ಸು 32. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಗಂಡನ ವಯಸ್ಸು 62. ಅವರಿಗೆ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಮುಗ್ಧ ಸ್ವಭಾವದವರಾದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆ? ಯಾವ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಆದರೆ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ತೊಂದರೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ರವರು ಬರೆದಿರುವ 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಹಾಗೂ 'ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯ' ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಸುರೇಶ, ಬಾಗಲಕೋಟ

● ವಯಸ್ಸು 23. ಬಿ.ಎ. ಮೂರರಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ, ನನ್ನ ಪೃಷ್ಟಭಾಗ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಪ್ಯಾಂಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಹಿಂಭಾಗ ಜೋತುಬಿದ್ದು ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆಯೇ?

◆ ನೀವು ದಪ್ಪಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೂಷ್ಮಾಂಡ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು. 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ.

ಪ್ರಕಾಶ, ಚನ್ನಗಿರೆ

● ವಯಸ್ಸು 30. ಐದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ವೇಶ್ಯೆಯ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಗಾಯವಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸುತ್ತಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗೆ ಐದಾರು ಬಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನನಗೆ ಮದುವೆ ಬೇರೆ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದು ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದೆ?

◆ ನೀವು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಆ ಸ್ಥಳ ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬಸವಕಲ್ಯಾಣ

● ವಯಸ್ಸು 16. ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ವಯಸ್ಸು 20. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ಬಂದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಲು ಸಂಕೋಚ. ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆ ತೆಗೆಯುವುದು ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಮೀಸೆ-ಗಡ್ಡ ಬರದೆ ಇರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

◆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಮೀಸೆ-ಗಡ್ಡವೇ ಭೂಷಣ. ಅವು ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು ಬಂದರೆ ಏಕೆ ಚಿಂತೆ? ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾರದೇ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ರೇಣುಕಾ, ಗದಗ

● ಇದು ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆಕೆಯ ವಯಸ್ಸು 40. 11 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ದಿನ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಳು. ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಿಸಿ, ನಿಮಗೆ H.B.ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎಂದು Zefron-TR ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಆಕೆ ನನ್ನ ಮೈ ಬಹಳೇ ಹಗುರಾಗಿದೆ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಚಡಪಡಿಸತೊಡಗಿದಳು. ಮೊದಲು ಆಕೆಯ ತೂಕ 45 ಕಿಲೋ ಇದ್ದದ್ದು 41 ಕಿಲೋಗೆ ಇಳಿಯಿತು. ನಂತರ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ "ನಿನಗೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲಮ್ಮ" ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿ ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದರೂ ಎದೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ECG ಮಾಡಿಸಿದೆ, ಶುಗರ್ ಪ್ರಮಾಣ ನೋಡಿಸಿದೆ. ಅವೆಲ್ಲ "ಏನೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಮೊದಲು ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಗಿದ್ದ ನನ್ನಕ್ಕ ಈಗ ಕಪ್ಪಗೆ ಕಾಂತಿಹೀನಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ತೂಕ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು?

◆ ನಿಮ್ಮಕ್ಕನಿಗೆ ಮನೋವೇದನೆಯೇನಾದರೂ ಇರಬಹುದೆ? ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತಿರಬಹುದೆ? ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಲೋಹಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಲೋಹಭಸ್ಮ ಮತ್ತು ಕಾಸೀಸ ಭಸ್ಮವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ಕಿರಣಕುಮಾರ, ಗುಳೇದಗುಡ್ಡ

● ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಪ್ರಥಮ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದ
ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆ
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡ
ಬಂದು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಗುಣಮುಖನಾದ
ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅದೇಕೋ ಅ
ರಾಧಿ ಭಾವನೆ, ಭಯ ಕಾಡುತ್ತಿ
ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎದೆಉರಿತ ಅನಿ
ತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮೂರ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನೊ
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾ
ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ
ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

◆ ನೀವು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಸೋ
ಗೆಲುವಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಎಂಬ ಮಾತು ಕೇಳಿಲ್ಲವೆ? ಪಿಯುಸಿ ಪರಿ
ಹೋದರೇನಾಯಿತು? ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬರೆದು ಪಾಸಾಗಬಹುದು. ಆ
ಜೀವನದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋತರೆ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನೀವು ಬುದ್ಧಿವಂತ
ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಪಾಸಾಗುವಿರಿ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ರೂ
ಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದು ಮಾಡಬೇಕ
ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅಂದೇ ಮಾಡಿ. ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಭಾ
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂತೋಷವನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಹೆ
ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಂಡಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬದು
ನಾವು ಹೇಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೇ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ
ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುವು
ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆಯುರಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆ
'ಆಸಿಡಿಟಿ' ಯಿಂದಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಜೀರಕರಸಾಯನವನ್ನು
ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ.
ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಪದಾರ್ಥ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ, ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು
ಅಂಕಣದ ಮುಖಾಂತರ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿ
ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಲಕೋಟೆಯ
ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಹೆಸ
ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ನು ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ಲಕೊ
ಯ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು. ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗ
ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಜಾಪ್ರಗತಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560010.

' ಜೀವನಾಡಿ '' ಗೀಗ ಓದುಗರ ಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ!

ಜೀವನಾಡಿ'' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಕಳೆದ ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕ್ಷೇಮಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ದಗಿಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೇ. ಈಗ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ತನ್ನ ಓದುಗರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಯೋಜನೆಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಶ್ಯೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಮಿಟೆಡ್‌ನ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ತನ್ನ ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯದ ವಿವರಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

ಯೋಜನೆ - 1

1. ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿರುವ ಮೊತ್ತ: 160ರೂ. ಗಳು.
2. ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:
   - ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳು

     ಮತ್ತು
   - 25,000ರೂ. ಮೊತ್ತದವರೆಗಿನ ಅಪಘಾತ ವಿಮೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ+ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ (25,000 ರೂ. ಗಳ ಮಿತಿಗೊಳಪಟ್ಟು)

ಯೋಜನೆ -2

1. ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿರುವ ಮೊತ್ತ: 180ರೂ. ಗಳು.
2. ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:
   - ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳು

     ಮತ್ತು
   - 50,000ರೂ. ಗಳ ಮೊತ್ತದವರೆಗಿನ ಅಪಘಾತ ವಿಮೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ+ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ (50,000ರೂ. ಗಳ ಮಿತಿಗೊಳಪಟ್ಟು)

ಈ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಅರ್ಹರು?

3 ವರ್ಷದಿಂದ 75 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎರಡು ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಅರ್ಹರು.

ಈ ಯೋಜನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ವಿವರ

ಈ ವಿಮಾ ಪಾಲಿಸಿಯು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಭಾಗ :1

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಪಘಾತ (Personal Accident) -ಈ ಪಾಲಿಸಿಯನ್ವಯ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದಾಗ, ಅಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಹ್ಯಮೂಲಗಳಿಂದ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಕಾರೊಂದು ಬಂದು ಗುದ್ದುವುದು, ಬಾತ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಜಾರಿಬಿದ್ದು ಕೈ-ಕಾಲು ಮುರಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಗಾಯಗೊಂಡರೆ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಯು ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಮೆಯ ಮೊತ್ತ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ:

- ಅಪಘಾತದಿಂದಾದ ಗಾಯದಿಂದಾಗಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಾವಿಗೀಡಾದರೆ, ಅಂದರೆ ಆ ಗಾಯವು ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ನೇರ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಮೆಯ ಪೂರ್ಣಮೊತ್ತ.
- ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ನಶಿಸಿದರೆ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಕೈ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡರೆ ಮಾಡಿಸಿರುವ, ವಿಮೆಯ ಪೂರ್ಣಮೊತ್ತ.
- ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಹಾನಿಯಾದರೆ; ಒಂದು ಕೈ / ಒಂದು ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿಮೆಯ ಮೊತ್ತದ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮೊತ್ತ.
- ಗಾಯವು ಶಾಶ್ವತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿಮೆಯ ಪೂರ್ಣಮೊತ್ತ.

ಭಾಗ :2

ರಸ್ತೆ/ ರೈಲು ಅಪಘಾತಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾದ ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚ ಪಾವತಿ.

ಸೂಚನೆ: ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು- ಈ ಯೋಜನೆಗಳಡಿ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ **ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಶೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್** ನೇರವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಿರುವ ಕಂತಿನ ಮೊತ್ತಕ್ಕೆ (Premium) ರಸೀತಿಗಳನ್ನು ಅವರವರಿಗೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸಿದವರಿಗೆ ಲಭಿಸಬೇಕಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದೂ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ.

ಮತ್ತೆ ಈ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ **ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ.**ನ ಪಾತ್ರ ಏನು?.ಅದು-

- ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ಸಂದಾಯವಾಗುವ ಹಣ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.
- ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿವರಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗೆ ಒದಗಿಸುವುದು.
- ''ಜೀವನಾಡಿ''ಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಸದಸ್ಯ ಚಂದಾದಾರರಿಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡುವುದು.

''ದಿಕ್ಸೂಚಿ''(ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ. ನ ಪಾತ್ರ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ. ವಿಮಾ ಮೊತ್ತ ಪಾವತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರೂ ತಕರಾರುಗಳು ತಲೆದೋರಿದಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಶ್ಯೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಅಂತಿಮ.

'ಮೆಡಿಕ್ಲೇಮ್ ಪಾಲಿಸಿ'

ಯೋಜನೆ : 3

1. ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿರುವ ಮೊತ್ತ: 610ರೂ. ಗಳು.
2. ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:
   - ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು
   - 'ಮೆಡಿಕ್ಲೇಮ್ ಪಾಲಿಸಿ' ಯನ್ವಯ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಸೌಲಭ್ಯ (50,000ರೂ. ಗಳಿಗೆ)

ಯೋಜನೆ : 4

1. ನೀವು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಿರುವ ಮೊತ್ತ: 1075ರೂ. ಗಳು.
2. ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು:
   - ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ 12 ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು
   - 'ಮೆಡಿಕ್ಲೇಮ್ ಪಾಲಿಸಿ' ಯನ್ವಯ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಸೌಲಭ್ಯ (1,00,000ರೂ. ಗಳಿಗೆ)

ಈ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಯಾರು ಅರ್ಹರು?

45 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂರನೇ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೇ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಜಿ ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಿ

ಅರ್ಜಿ ಫಾರ್ಮ್

ಗೆ,

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ,

ಮಾನ್ಯರೇ,

ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು **ಯೋಜನೆ : 1** ☐ **ಯೋಜನೆ : 2** ☐ **ಯೋಜನೆ : 3** ☐ **ಯೋಜನೆ : 4** ☐ ಕ್ಕೆ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ,

ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ **ರೂ. 160**(ಯೋಜನೆ :1)/ **ರೂ. 180** (ಯೋಜನೆ :2)/ **ರೂ. 610**(ಯೋಜನೆ :3)/ **ರೂ. 1075** (ಯೋಜನೆ :4)ರ ಡಿ.ಡಿ. ಯನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಹೆಸರು --

ಡಿ.ಡಿ.ಕ್ರ.---------------------------- ದಿನಾಂಕ:------------ ಸಂದಾಯವಾಗುವ ಸ್ಥಳ---------------- ಬೆಂಗಳೂರು

ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವಿವರಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಶೂರನ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ನನ್ನ ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಹೆಸರು (ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳು)--

ವಯಸ್ಸು:----------ಲಿಂಗ : ಪು. ☐ ಸ್ತ್ರೀ ☐ ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ : ----------------

ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ : ------------------------ ಉದ್ಯೋಗ : ------------------------

ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ : --

-- ಪಿನ್----------------

ದೂರವಾಣಿ: ---------------------------- ಇ-ಮೇಲ್: ----------------------------

ಈ ಅರ್ಜಿ ನಮೂನೆಯೊಂದಿಗೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರಿಗೆ ಸಂದಾಯವಾಗುವಂತೆ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿದ ಡಿ.ಡಿ. ಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ.ಲಿ.

ನಂ. 122 ವೈ, ಸನ್‌ರೈಜ್ ಪ್ಲಾಜಾ, 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್‌ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010

ಈ ಕೂಡಲೇ ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ! ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಂದು ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!

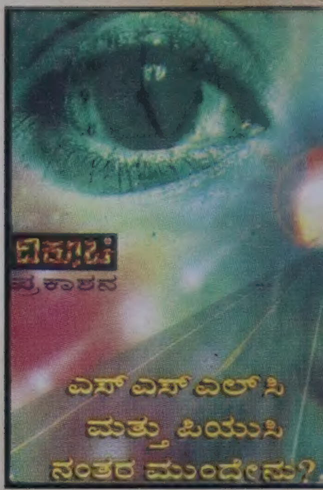
EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 32265

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



...ನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-1)
...ರೂ. 28/-



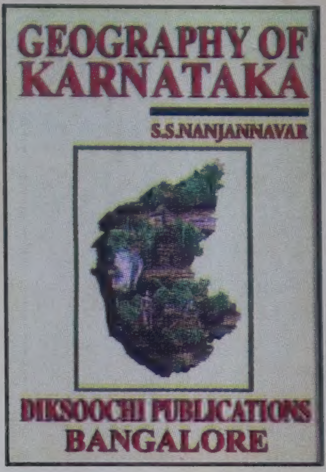
ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ...
ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು...
ಬೆಲೆ ರೂ. 69...



ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.
ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



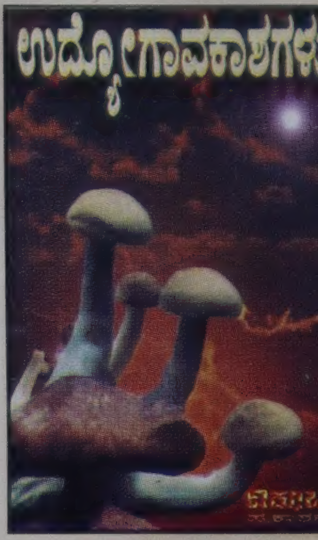
ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 65/-



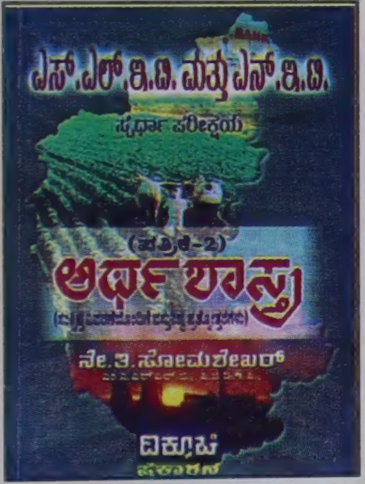
K.A.S. Geography
(Karnataka)*
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



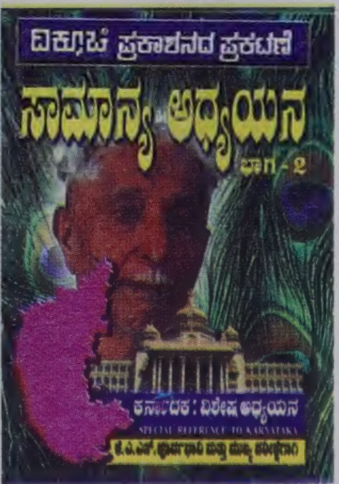
...ವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-2)
...ರೂ. 26/-



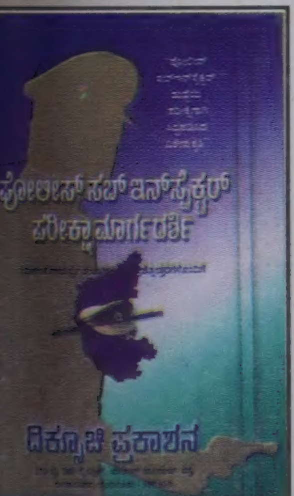
ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳ...
ಬೆಲೆ ರೂ. 59...



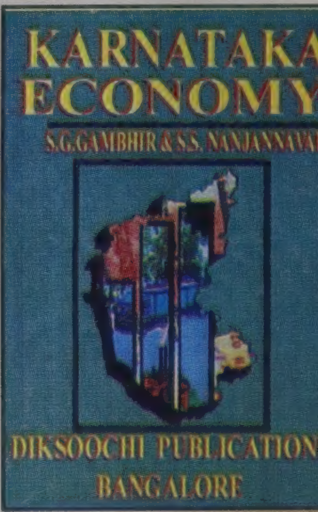
ಎಸ್. ಎಲ್ ಇ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಎನ್.ಇ.ಟಿ.
ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಭಾಗ-2) ಬೆಲೆ ರೂ. 100/-



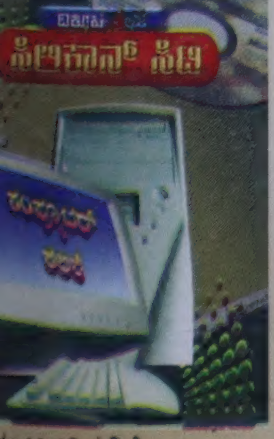
ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ
(ಭಾಗ-2) ಬೆಲೆ ರೂ. 265/-



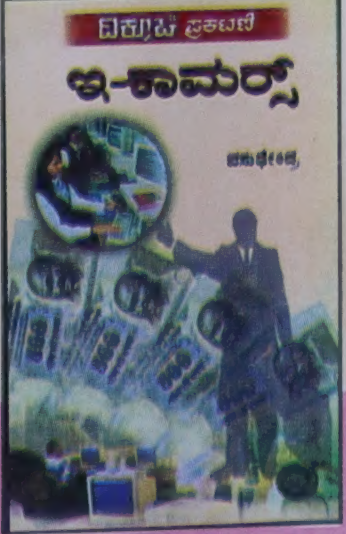
...ಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್
...ಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
...ರೂ. 135/-



K.A.S. Economi...
(Karnataka)
ಬೆಲೆ ರೂ. 125...



...ಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ
...ರೂ. 50/-



ಇ-ಕಾಮರ್ಸ್
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-

ಮಾಹಿತಿ
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ವಿಶೇಷ
ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-



ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟ್‌ಮ...
ವಿಶೇಷಾಂ...
ಬೆಲೆ ರೂ. 50...

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2001